MAGIA

Rhonda Byrne

Informaţiile conţinute în această carte au scop educaţional şi nu de a pune diagnostice, de a face prescripţii sau tratamente, oricare ar fi starea de sănătate. Aceste informaţii nu vor ţine loc de consultaţii la medici competenţi.

Conţinutul acestei cărţi a fost conceput cu intenţia de a fi folosit complementar, pe lângă un program de vindecare raţional şi responsabil, prescris de un medic practicant.

Autorul şi editorul nu sunt în niciun fel responsabili pentru folosirea incorectă a acestui material.

Rhonda Byrne

MAGIA

Traducerea: Cristian Hanu

Editura ADEVĂR DIVIN

Braşov, 2012

Editor: Cătălin Parfene

„Acest instrument te va ajuta
să dobândeşti gloria întregii lumi.”

TĂBLIŢA DE SMARALD
(aproximativ 5000-3000 î.Ch.)

Dedicată ţie

Fie ca Magia să îţi permită accesul la o lume nouă
şi să îţi aducă bucurie atât timp cât trăieşti.

Aceasta este intenţia mea pentru tine
şi pentru întreaga lume.

Mulţumiri

Când am început să scriu această carte, eram doar eu şi Universul. Procesul de creaţie a început într-o stare de bucurie, dar şi de solitudine. Treptat, cercul a început să se lărgească, incluzând în el din ce în ce mai mulţi oameni, care şi-au adus contribuţia prin expertiza lor, proces care a continuat până la finalizarea cărţii pe care o ţii acum în mână. Iată câţiva din oamenii care au făcut parte integrantă din acest cerc din ce în ce mai mare al creaţiei care a condus la apariţia cărţii Magia:

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc: fiicei mele Skye, care a lucrat neobosită cot la cot cu mine la editarea acestei cărţi, împreună cu Josh Gold, care şi-a folosit cunoaşterea ştiinţifică pentru a face cercetări, ajutându-mă astfel să fac conexiunea între descoperirile ştiinţifice şi afirmaţiile religiei.

Îi mulţumesc editoarei mele, Cindy Black, de la editura Beyond Words, pentru abordarea ei directă şi deschisă şi pentru întrebările pertinente pe care mi le-a pus, care m-au ajutat să devin o scriitoare mai bună. Îi mulţumesc lui Nic George pentru viziunea lui creativă, care a captat perfect magia în grafica interioară şi în cea a copertei.

Le mulţumesc lui Shamus Hoare şi Cariei Thornton de la Gozer Media pentru contribuţia lor la grafica finală şi la formatul acestei cărţi.

Îi mulţumesc echipei mele care m-a ajutat să scriu o nouă carte din ciclul „Secretul” şi care reprezintă coloana vertebrală a muncii mele. Le mulţumesc îndeosebi surorii mele, Jan Child, care conduce departamentul publicistic; Andreei Keir, care conduce colosalul nostru departament de creaţie; lui Paul Harrington şi surorii mele Glenda Bell, care au făcut echipă cu fotograful Raphael Kilpatrick şi cu restul echipei noastre pentru a crea ilustraţiile magice din această carte. În sfârşit, le mulţumesc celorlalţi membri ai echipei „Secretul”, a căror activitate din culise o consider nepreţuită: lui Don Zyck, Mark O’Connor, Mike Gardiner, Lori Sharapov, Cori Johansing, Chye Lee, Peter Byrne şi fiicei mele Hayley.

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc editorilor mei de la Atria Books şi Simon & Schuster: lui Carolyn Reidy, Judith Curr, Darlene

DeLillo, Twisne Fan, James Pervin, Kimberly Goldstein şi Isolde Sauer. Sunt binecuvântată pentru că am în jurul meu o echipă alcătuită din oameni atât de înzestraţi.

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc lui Angel Martin Velayos, pentru călăuzirea lui spirituală, pentru iubirea şi înţelepciunea lui; surorii mele Pauline Vernon şi dragilor mei prieteni, pentru sprijinul continuu pe care mi l-au oferit şi pentru entuziasmul cu care m-au susţinut.

De asemenea, le datorez cea mai profundă recunoştinţă tuturor oamenilor de seamă ai secolelor trecute, care au descoperit marile adevăruri ale vieţii şi ni le-au descris în textele lor, astfel încât noi să le putem descoperi la momentul oportun, adică în acel moment inefabil în care ochii noştri se deschid şi văd, iar urechile noastre se deschid şi aud, schimbându-ne astfel viaţa.

TU CREZI ÎN MAGIE?

„Cine nu crede în magie nu o va descoperi niciodată
ROALD DAHL (1916-1990) scriitor

Îţi mai aduci aminte de perioada în care erai copil şi în care tot ce vedeai te umplea de fascinaţie şi de uimire? Viaţa ţi se părea magică şi încântătoare, şi chiar şi cele mai mărunte lucruri te umpleau de entuziasm. Priveai la fel de fascinat chiciura care albea firele de iarbă, fluturii care zburau prin aer sau o banală frunză căzută la pământ.

Căderea unui dinte te umplea de entuziasm, căci ştiai că noaptea Zâna Măseluţă va veni la tine, şi numărai nerăbdător zilele care au mai rămas până la noaptea magică a Crăciunului! Chiar dacă nu înţelegeai cum reuşeşte Moş Crăciun să ajungă în aceeaşi noapte la toţi copiii din lume, acesta nu te dezamăgea niciodată, lăsându-ţi darurile sale sub brad.

În acea perioadă magică a vieţii tale erai convins că renii pot zbura, că în grădina ta trăiesc zâne, că animalele de casă sunt la fel

ca oamenii, că jucăriile au personalităţi, că visele se adeveresc şi că dacă ai dori, ai putea atinge stelele. Inima ta era plină de bucurie, imaginaţia ta nu cunoştea limite şi erai convins că viaţa este magică!

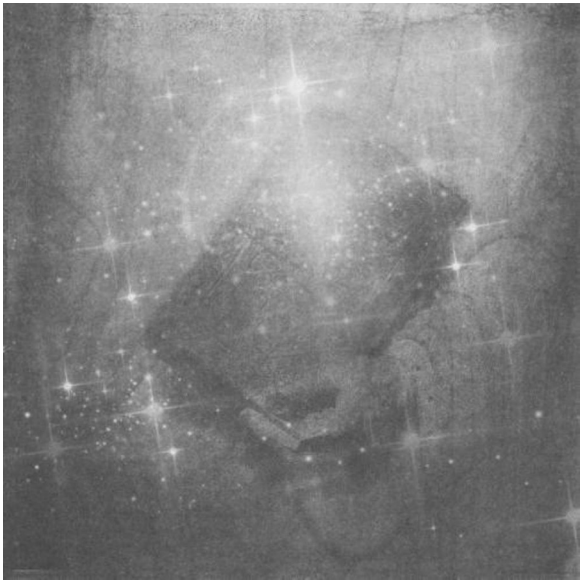
Foarte mulţi copii trăiesc în această lume magică, în care totul li se pare frumos şi în care fiecare nouă zi promite alte aventuri fabuloase. Nimic nu le poate răpi acestora bucuria pe care le-o oferă perspectiva magică asupra vieţii. Din păcate, pe măsură ce cresc şi se transformă în adulţi, responsabilităţile, problemele şi dificultăţile vieţii de zi cu zi sfârşesc prin a-i copleşi. Ei devin pe zi ce trece din ce în ce mai dezamăgiţi, iar magia în care credeau când erau mai mici păleşte şi dispare. Acesta este unul din motivele pentru care majoritatea adulţilor adoră să fie în compania copiilor, astfel încât să retrăiască pentru o clipă starea de spirit pe care au avut-o cândva.

Cartea de faţă îşi propune să îţi demonstreze că magia în care ai crezut cândva este cât se poate de reală, în timp ce perspectiva adultului dezamăgit de viaţă este falsă. Magia vieţii chiar este *reală*, cel puţin tot atât de reală ca şi tine. De fapt, viaţa poate fi infinit mai fabuloasă decât ţi-o imaginai tu când erai copil şi decât tot ce ai cunoscut vreodată până acum. Ea îţi poate tăia respiraţia şi te poate umple de inspiraţie şi de entuziasm. Dacă ştii cum să procedezi pentru a readuce magia în existenţa ta, tu poţi avea o viaţă de vis. Vei ajunge chiar să te întrebi cum a fost posibil să renunţi cândva să mai crezi în magia vieţii!

Chiar dacă nu vei vedea renii zburând, vei vedea *cu siguranţă* lucrurile pe care ţi le-ai dorit întotdeauna apărând în faţa ta, iar situaţiile la care ai visat dintotdeauna petrecându-se subit. Ce-i drept, nu vei înţelege niciodată pe deplin cum s-au legat lucrurile astfel încât să îţi îndeplinească visele, căci magia operează într-o lume invizibilă, ceea ce o face să fie cu atât mai fascinantă!

Te simţi pregătit să trăieşti din nou magia vieţii? Să trăieşti în fiecare zi plin de entuziasm şi de minunare, la fel ca un copil? Dacă da, pregăteşte-te să devii un magician!

Aventura noastră a început acum 2.000 de ani, când cunoaşterea capabilă să schimbe viaţa oamenilor a fost ascunsă într-un text sacru…



REVELAREA UNUI MARE MISTER

Pasajul care urmează provine din Evanghelia după Matei, una din cărţile Noului Testament, şi a creat foarte multă confuzie de-a lungul timpului, fiind înţeles şi interpretat greşit de mulţi oameni.

„Celui care are i se va mai da, şi astfel va trăi în abundenţă. Celui care nu are i se va lua chiar şi ceea ce are.”

Trebuie să recunoşti că este greu să citeşti acest pasaj fără să ţi se pară nedrept, întrucât mesajul pare să fie că bogaţii se vor îmbogăţi şi mai tare, iar săracii vor sărăci şi mai mult. În realitate, pasajul conţine un mister care trebuie dezlegat. Dacă vei înţelege acest mister, în faţă ţi se va deschide o lume nouă.

Misterul care le-a scăpat oamenilor secole la rând poate fi rezumat într-un singur cuvânt: **recunoştinţă**.

*„Celui care îşi exprimă **recunoştinţa** i se va mai da, şi va trăi în abundenţă. Celui care nu îşi exprimă **recunoştinţa** i se va lua chiar şi ceea ce are.”*

Iată cum, prin revelarea unui singur cuvânt, un text aparent criptic îşi dezvăluie cât se poate de limpede semnificaţia. Au trecut 2.000 de ani de la notarea în scris a acestor cuvinte, dar ele au rămas la fel de adevărate astăzi cum au fost odinioară. Dacă nu îţi vei face timp pentru a fi recunoscător, nu numai că nu vei primi mai mult decât ai, dar vei pierde chiar şi ceea ce ai la ora actuală. Pe de altă parte, promisiunea magiei care apare odată cu exprimarea recunoştinţei este descrisă în cuvintele: *dacă vei fi recunoscător, vei primi mai mult şi vei trăi în abundenţă!*

Promisiunea recunoştinţei este exprimată la fel de limpede şi în Coran:

„Şi [aminteşte-ţi] cuvintele lui Dumnezeu: «Dacă eşti recunoscător, îţi voi da mai mult; dar dacă vei fi nerecunoscător; pedeapsa mea te va lovi cu asprime».”

Nu contează ce religie urmezi, şi nici măcar dacă ai sau nu o natură religioasă. Cert este că aceste cuvinte din Sfânta Scriptură şi din Coran sunt cât se poate de adevărate inclusiv în cazul tău şi al vieţii tale, căci ele descriu o lege fundamentală a ştiinţei şi a Universului.

Legea universală

Recunoştinţa operează la unison cu o lege universală ce guvernează întreaga viaţă. Aceasta este legea atracţiei, care gestionează întreaga energie a Universului, de la formarea atomilor şi până la mişcarea planetelor. Ea spune că „principiile similare se atrag”. Celulele unui organism viu sunt menţinute laolaltă, la fel ca şi substanţa unui obiect material, numai datorită legii atracţiei. Aceeaşi lege operează inclusiv asupra gândurilor şi sentimentelor tale, care reprezintă în egală măsură manifestări energetice. De aceea, tu atragi către tine tot ceea ce gândeşti şi tot ceea ce simţi.

Spre exemplu, dacă gândeşti: „Nu-mi place slujba pe care o am”, „Nu am destui bani”, „Nu-mi pot găsi un partener perfect”, „Nu-mi pot plăti facturile”, „Nu cred că o să reuşesc în ceea ce mi-am propus”, „Cutare nu mă apreciază”, „Nu mă înţeleg cu părinţii mei”, „Copilul meu are o problemă” sau „Am dificultăţi în căsnicie”

– tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste experienţe de viaţă.

În mod similar, dacă te gândeşti la lucrurile pentru care te simţi recunoscător, cum ar fi: „Îmi iubesc slujba”, „Familia mea mă sprijină în tot ceea ce fac”, „Am avut o vacanţă excelentă”, „Mă simt uimitor de bine astăzi”, „Fiscul mi-a returnat o sumă incredibil de mare de bani, considerând-o deductibilă din impozitele pe care le-am plătit” sau „Am petrecut un weekend minunat în natură, alături de fiul meu”, şi dacă simţi sincer starea de recunoştinţă, tu vei atrage din ce în ce mai mult aceste motive de satisfacţie în viaţa ta. Legea atracţiei este imuabilă, operând de fiecare dată, la fel cum fierul este întotdeauna atras de un magnet. Recunoştinţa ta are o calitate magnetică, şi cu cât ţi-o vei manifesta mai abundent, cu atât mai mare va fi prosperitatea pe care o vei atrage în viaţa ta. Această lege este universală!

Probabil că ai auzit zicători de genul: „Omul culege ce a semănat”, „Cine seamănă vânt, culege furtună” sau „Omul primeşte ceea ce dăruieşte”. Acestea descriu aceeaşi lege universală a atracţiei, dar şi un principiu universal pe care l-a descoperit marele savant Sir Isaac Newton.

Newton a descoperit legile fundamentale ale mişcării în Univers, iar una dintre acestea spune:

Oricărei acţiuni i se opune o reacţie egală şi contrară.

Dacă aplicăm acest principiu conceptului de recunoştinţă, obţinem următoarea ecuaţie: orice acţiune de dăruire generează inevitabil o reacţie opusă de primire. Iar ceea ce primeşti este întotdeauna egal cu cantitatea de recunoştinţă pe care ţi-ai exprimat-o. Cu alte cuvinte, însăşi acţiunea recunoştinţei generează o reacţie a primirii! Şi cu cât te simţi mai recunoscător şi mai sincer (altfel spus, cu cât oferi *mai multă* recunoştinţă), *cu atât mai mult* vei primi.

Firul de aur al recunoştinţei

Puterea recunoştinţei a fost propovăduită şi practicată de mii de ani, fiind transmisă de la o generaţie la alta de-a lungul secolelor şi răspândindu-se de pe un continent pe altul şi de la o civilizaţie la

alta. Marile religii ale lumii: creştinismul, islamul, iudaismul, budismul, sikhismul şi hinduismul – toate au în centrul lor conceptul de recunoştinţă.

Profetul Mohamed a afirmat că recunoştinţa pentru abundenţa primită reprezintă cea mai bună poliţă de asigurare că abundenţa va continua să curgă în viaţa ta

La rândul lui, Buddha a spus că omul nu are decât motive de bucurie şi de recunoştinţă.

Lao Tzu a declarat că întreaga lume îi aparţine celui care se bucură de realitate aşa cum este aceasta.

Krishna a afirmat că acceptă întotdeauna cu bucurie tot ceea ce i se oferă.

Regele David le-a recomandat supuşilor săi să mulţumească pentru întreaga lume, adică pentru tot ceea ce există între pământ şi cer.

În sfârşit, Iisus obişnuia să spună *mulţumesc* înainte de orice miracol pe care îl realiza.

De la aborigenii australieni şi până la triburile africane maasai şi zulu, de la indienii americani navajo, shawnee şi cherokee, şi până la tahitieni, eschimoşi şi maori, practica recunoştinţei reprezintă însuşi nucleul central al tuturor tradiţiilor indigene.

„Când te trezeşti dimineaţa, mulţumeşte pentru lumina zorilor, pentru viaţa ta şi pentru vitalitatea de care te bucuri. Oferă mulţumiri pentru hrana pe care o consumi şi pentru bucuria de a trăi pe acest pământ. Dacă nu găseşti niciun motiv de recunoştinţă, vina îţi aparţine ţie, nu Universului.”
TECUMSEH (1768-1813)
Lider nativ american al tribului Shawnee

Cărţile de istorie sunt pline de personaje ilustre care au practicat recunoştinţa şi ale căror realizări le plasează în rândul celor mai măreţi oameni care au trăit pe acest pământ: Gandhi, Maica Tereza, Martin Luther King Jr., Dalai Lama, Leonardo Da Vinci, Platon, Shakespeare, Esop, Blake, Emerson, Dickens, Proust,

Descartes, Lincoln, Jung, Newton, Einstein şi foarte mulţi alţii.

Descoperirile lui Albert Einstein au schimbat radical perspectiva noastră asupra Universului. Ori de câte ori era întrebat cum a reuşit să obţină aceste realizări monumentale, marele savant nu făcea altceva decât să le mulţumească altora. Una din cele mai geniale minţi ale tuturor timpurilor le mulţumea celor din jurul său de peste o sută de ori pe zi pentru munca lor!

În aceste condiţii, nu este de mirare că atâtea mari mistere ale vieţii i-au fost revelate lui Albert Einstein. Nu este de mirare că el a făcut o serie de descoperiri dintre cele mai importante în istoria ştiinţei. Einstein a practicat recunoştinţa în fiecare zi din viaţa sa, primind în schimb abundenţă în numeroase forme.

Când Isaac Newton (declarat recent, în urma unui sondaj, savantul care şi-a adus cea mai mare contribuţie la progresul ştiinţei şi al umanităţii) a fost întrebat cum a reuşit să ajungă la marile sale descoperiri ştiinţifice, el a răspuns că a stat tot timpul pe umerii marilor giganţi. Cu alte cuvinte, el se simţea recunoscător faţă de oamenii de ştiinţă care au trăit înaintea lui.

Savanţii, filozofii, inventatorii, exploratorii şi profeţii care au practicat recunoştinţa au cules roadele acesteia, marea majoritate fiind perfect conştienţi de puterea ei inerentă. În mod paradoxal, cei mai mulţi dintre oamenii moderni ignoră această putere, căci numai cine o practică poate experimenta magia recunoştinţei în viaţa sa de zi cu zi!

Descoperirea mea personală

Povestea mea reprezintă un exemplu care ilustrează perfect cum arată viaţa celui care ignoră puterea recunoştinţei, dar şi ceea ce se întâmplă atunci când omul integrează această putere în viaţa sa.

Dacă m-ar fi întrebat cineva acum şase ani în ce măsură eram o persoană recunoscătoare, aş fi răspuns: „Sigur că sunt o persoană recunoscătoare. Spun întotdeauna mulţumesc atunci când primesc un dar de la cineva, când cineva îmi ţine uşa deschisă sau când altcineva face ceva pentru mine.”

În realitate, nu eram deloc o persoană recunoscătoare. De fapt, nici nu ştiam ce înseamnă *adevărata* recunoştinţă, iar faptul că spuneam *mulţumesc* în situaţiile adecvate, cu siguranţă nu mă făcea să devin o persoană recunoscătoare.

Viaţa mea lipsită de recunoştinţă s-a dovedit a fi destul de dificilă. Aveam datorii, iar acestea creşteau puţin câte puţin în fiecare lună. Munceam foarte mult, dar situaţia mea financiară nu reflecta niciodată acest lucru. Încercând să fac faţă acestor datorii şi celorlalte obligaţii pe care le aveam, trăiam într-o stare de stres continuu. Relaţiile mele oscilau ca un pendul între agonie şi extaz, căci nu aveam niciodată suficient timp pentru ceilalţi oameni.

Deşi eram relativ „sănătoasă”, la sfârşitul fiecărei zile mă simţeam epuizată şi nu ratam nicio epidemie de gripă fără a „lua virusul”. Aveam momentele mele de fericire, când ieşeam cu prietenii sau când plecam în vacanţă, dar acestea erau urmate de perioade şi mai intense de muncă pentru a plăti facturile acestor plăceri.

Pe scurt, nu trăiam cu adevărat, ci doar supravieţuiam de la o zi la alta şi de la un salariu la altul, şi de-abia reuşeam să îmi rezolv o problemă că din senin apăreau altele.

În această perioadă mi s-a întâmplat ceva care mi-a schimbat pentru totdeauna viaţa. Am descoperit un secret şi am început să practic zilnic recunoştinţa. Peste noapte, întreaga mea viaţă s-a schimbat, şi cu cât practicam mai intens recunoştinţa, cu atât mai miraculoase mi se păreau rezultatele pe care le obţineam. Pe scurt, viaţa mea a devenit cu adevărat magică.

Pentru prima dată în viaţă am scăpat de datorii, după care am primit toţi banii de care aveam nevoie pentru a-mi satisface orice dorinţă. Problemele mele obişnuite din domeniul relaţiilor, cel profesional şi cel al sănătăţii au dispărut, şi în loc să mă mai confrunt cu obstacolele zilnice care îmi erau familiare, zilele mele s-au umplut numai de bucurii. Starea mea de sănătate şi nivelul meu energetic s-au îmbunătăţit dramatic şi am început să mă simt mai bine decât la 20 de ani. Relaţiile mele au devenit mult mai profunde şi am ajuns să mă bucur mult mai mult de timpul petrecut în mijlocul familiei şi al prietenilor mei decât o făcusem în toţi anii anteriori.

Mai presus de orice însă, am devenit infinit mai fericită decât mi-aş fi imaginat vreodată că pot fi. Trăiam o stare de fericire beatifică cum nu mai cunoscusem vreodată până atunci. Recunoştinţa m-a transformat, iar viaţa mea s-a schimbat ca prin magie.

INTRODU MAGIA ÎN VIAŢA TA

Indiferent cine eşti, unde te afli şi în ce circumstanţe trăieşti, magia recunoştinţei îţi va schimba pentru totdeauna viaţa!

Am primit scrisori de la mii de oameni care mi-au povestit cum au reuşit să iasă din cele mai teribile situaţii şi să îşi schimbe în totalitate viaţa prin practicarea recunoştinţei. Cunosc personal cazuri de vindecări miraculoase ale unor boli aflate în faze terminale. Am asistat la salvarea unor căsnicii şi la transformarea unor relaţii destrămate în cele mai minunate relaţii de iubire. Cunosc persoane care au devenit prospere după ce au trecut prin iadul sărăciei lucii, sau altele care au ajuns să se simtă fericite şi împlinite după ce au trecut prin cea mai neagră depresie.

Recunoştinţa îţi poate transforma ca prin magie relaţiile în legături armonioase şi profunde, indiferent în ce stadiu se află acestea la ora actuală. Ea te poate conduce în mod miraculos la prosperitate, oferindu-ţi toţi banii de care ai nevoie pentru a face tot ceea ce îţi doreşti. Recunoştinţa îţi poate îmbunătăţi starea de sănătate şi poate aduce în viaţa ta o fericire cum nu ai mai trăit

vreodată. Ea te poate conduce la succes în carieră şi în orice domeniu, sau îţi poate oferi slujba la care visezi. Orice îţi doreşti să devii, să faci sau să ai, cea mai sigură modalitate de a te bucura de succes este recunoştinţa. Puterea magică a acesteia îţi poate transforma întreaga viaţă în aur curat!

Dacă vei practica recunoştinţa, vei începe să înţelegi de ce nu au mers bine anumite lucruri din viaţa ta şi de ce nu ai ajuns încă să te bucuri de tot ceea ce îţi doreşti. Dacă îţi vei face din ea un mod de viaţă, te vei trezi în fiecare dimineaţă fericit că trăieşti pe acest pământ. Viaţa ţi se va părea cel mai minunat lucru între toate. Vei realiza tot ceea ce îţi vei propune, aparent fără niciun efort. Te vei simţi uşor ca un fulg şi mai fericit decât te-ai simţit vreodată până atunci. Chiar dacă provocările nu vor dispărea din viaţa ta, vei şti cum să le depăşeşti şi vei învăţa lecţiile pe care ţi le oferă. Fiecare zi ţi se va părea magică, într-o măsură mult mai mare decât atunci când erai copil.

Este viaţa ta magică?

Este foarte uşor să îţi dai seama cât de mult aplici recunoştinţa în viaţa ta. În acest scop, este suficient să analizezi principalele domenii ale vieţii tale: cel financiar, starea de sănătate, fericirea, cariera, căminul şi relaţiile. Domeniile în care te bucuri de abundenţă şi de împlinire sunt cele în care ai aplicat cel mai mult puterea recunoştinţei, căci rezultatele acesteia sunt întotdeauna magice. Domeniile în care nu te bucuri de abundenţă şi de împlinire sunt cele în care nu te-ai simţit niciodată suficient de recunoscător.

Este cât se poate de simplu: atunci când nu te simţi recunoscător pentru ceva, nu poţi primi mai mult din acel ceva. Absenţa recunoştinţei întrerupe magia în acel domeniu al vieţii. Dacă nu te simţi deloc recunoscător, tu întrerupi singur fluxul de energie care te poate conduce către o stare mai bună de sănătate, către relaţii mai armonioase, către mai multă bucurie, către mai mulţi bani şi către un succes mai mare în domeniul carierei, slujbei sau afacerilor. Dacă doreşti să *primeşti*, trebuie să începi prin a *dărui*. Aceasta este lege. Recunoştinţa înseamnă să *oferi* mulţumiri, iar lipsa ei întrerupe magia şi te împiedică să *primeşti* ceea ce îţi doreşti de la viaţă.

Absenţa recunoştinţei echivalează cu nerecunoştinţa, iar cine este nerecunoscător nu numai că nu oferă nimic, dar chiar *ia* ceva cu forţa, considerând că i se cuvine. În mod paradoxal, atunci când luăm lucruri care credem că ni se cuvin de drept, noi luăm ceva de la noi înşine! Legea atracţiei afirmă că principiile similare se atrag. De aceea, ori de câte ori luăm ceva, considerând că ni se cuvine de drept, şi alţii vor lua ceva de la noi cu aceeaşi nonşalanţă. Reţine: „Celui care nu este capabil să îşi exprime **recunoştinţa** i se va lua chiar şi ceea ce are.”

Cu siguranţă au existat momente în viaţa ta în care te-ai simţit recunoscător, dar dacă doreşti să vezi magia vieţii şi să trăieşti o schimbare dramatică a circumstanţelor tale actuale, va trebui să practici intensiv această stare de spirit, făcând din ea coloana vertebrală a unui nou mod de viaţă.

Formula magică

„Cunoaşterea este o comoară, dar cheia care permite accesul la ea este practica.”

IBN KHALDOUN AL MUQADDIMA (1332-1406)
Erudit şi om de stat

Miturile şi legendele din vechime afirmă că magia nu poate fi invocată decât prin rostirea „cuvintelor magice”. Exact aşa funcţionează şi magia recunoştinţei. Ea apare numai atunci când rostim cuvântul: *mulţumesc*. Oricât de mult aş insista, nu voi reuşi niciodată să îţi descriu cât de important este acest cuvânt în viaţa ta. Dacă doreşti să trăieşti într-o stare perpetuă de recunoştinţă şi să experimentezi magia acesteia în viaţa ta, *mulţumesc* trebuie să devină principalul cuvânt din vocabularul tău. Mai mult decât atât, el trebuie să devină însăşi identitatea ta. Cuvântul *mulţumesc* este puntea de legătură între starea ta actuală şi viaţa la care visezi.

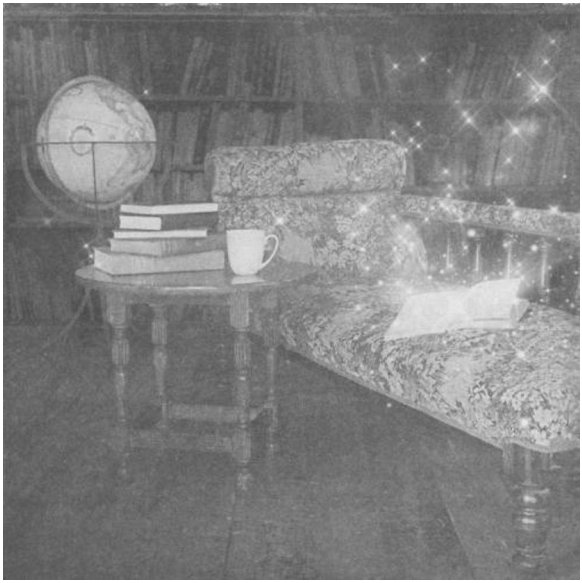
Aşadar, iată formula magică:

1. Gândeşte şi rosteşte în mod deliberat cuvântul *mulţumesc*.
2. Cu cât vei gândi şi vei rosti mai des *mulţumesc*, cu atât mai multă recunoştinţă vei simţi.
3. Cu cât vei oferi mai multă recunoştinţă, cu atât mai multă abundenţă vei primi.

Recunoştinţa este o stare de spirit. De aceea, scopul suprem în practicarea ei este să *simţi* în mod deliberat această stare, cât mai intens cu putinţă, căci magia din viaţa ta este întotdeauna accelerată de puterea sentimentelor tale. Legea lui Newton spune că ceea ce primeşti este întotdeauna *egal* cu ceea ce oferi. Cu alte cuvinte, dacă îţi vei amplifica sentimentul recunoştinţei, rezultatele pe care le vei obţine se vor amplifica la rândul lor, căci ele trebuie să fie *egale* cu ceea ce oferi. Cu cât vei fi mai sincer atunci când îţi vei exprima recunoştinţa, cu atât mai rapid se va schimba viaţa ta.

Când vei descoperi cât de uşoară este practica recunoştinţei şi cât de simplu este să o integrezi în viaţa ta de zi cu zi, şi când vei constata pe pielea ta magia acesteia, nu îţi vei mai dori niciodată să te întorci la vechea ta viaţă de dinainte.

Dacă vei practica recunoştinţa în mică măsură, viaţa ta se va schimba într-o măsură la fel de mică. Invers, dacă vei practica intens recunoştinţa în fiecare zi, viaţa ta se va schimba dramatic, în maniere pe care la ora actuală nu ţi le poţi imagina.



O CARTE MAGICĂ

„Atunci când ne exprimăm recunoştinţa, noi nu trebuie să uităm că cea mai înaltă formă de apreciere nu sunt cuvintele rostite, ci viaţa trăită la unison cu acestea.”
JOHN F. KENNEDY (1917-1963)
Al 35-lea preşedinte al Statelor Unite

Citind această carte, vei găsi 28 de tehnici magice special concepute pentru a te ajuta să aplici puterea magică a recunoştinţei în domeniul stării tale de sănătate, în cel financiar, în cel profesional şi în cel al relaţiilor, transformându-le astfel încât să îţi îndeplineşti toate dorinţele, de la cele mai mărunte la cele mai mari vise. Vei învăţa de asemenea cum să practici recunoştinţa astfel încât să îţi dizolvi problemele şi să transformi orice situaţie negativă într-una pozitivă.

Cunoaşterea pe care ţi-o oferă această carte îţi poate schimba viaţa şi probabil că te va fascina, dar dacă nu o vei pune în practică, ea îţi va aluneca printre degete, iar oportunităţile de a-ţi schimba cu uşurinţă viaţa nu se vor grăbi să apară. Dacă doreşti să

te bucuri plenar de beneficiile acestei cărţi, va trebui să practici tehnicile descrise în ea timp de 28 de zile la rând, pentru a-ţi impregna astfel celulele corpului şi mintea subconştientă cu puterea recunoştinţei. Abia atunci va putea ea să îţi schimbe pentru totdeauna viaţa.

Practicarea tehnicilor descrise în această carte trebuie să continue aşadar timp de 28 de zile la rând. Acest lucru îţi va permite să transformi recunoştinţa într-o obişnuinţă şi într-un mod de viaţă. Practicarea ei printr-un efort concentrat de-a lungul mai multor zile consecutive îţi va garanta schimbarea rapidă – şi magică – a vieţii.

Fiecare tehnică de magie descrisă în continuare se bazează pe o mare bogăţie de învăţături secrete, care îţi pot dilata enorm cunoaşterea. Vei ajunge astfel să înţelegi din ce în ce mai limpede cum funcţionează viaţa şi cât de uşor este să te bucuri de viaţa la care visezi.

Primele 12 tehnici aplică puterea magică a recunoştinţei asupra lucrurilor de care te bucuri în momentul prezent şi pe care le-ai primit în trecut, căci atât timp cât nu vei fi recunoscător pentru ceea ce ai, magia nu va putea opera, iar tu nu vei primi mai mult. Aceste 12 tehnici vor declanşa pe loc magia recunoştinţei.

Următoarele zece tehnici vor aplica puterea magică a recunoştinţei asupra dorinţelor, viselor şi aspiraţiilor tale. Ele te vor ajuta să îţi transpui în practică aceste dorinţe, şi astfel să îţi transformi ca prin farmec circumstanţele vieţii!

Ultimele şase tehnici te vor conduce pe un nivel nou, care îţi va permite să îţi saturezi fiecare celulă a corpului şi fiecare colţişor al minţii cu recunoştinţă. Vei învăţa astfel cum să te foloseşti de puterea magică a recunoştinţei pentru a ajuta alţi oameni, pentru a-ţi dizolva problemele şi pentru a schimba în bine orice situaţie negativă cu care te confrunţi.

Nu va trebui să îţi modifici în niciun fel programul de zi cu zi pentru a-l adapta la noua ta practică, întrucât tehnicile au fost special concepute pentru a putea fi integrate în orice condiţii, indiferent dacă te afli la locul de muncă, acasă, dacă lucrezi sau dacă te bucuri de un weekend ori de o vacanţă. Recunoştinţa este

extrem de portabilă, putând fi luată oriunde şi operându-şi magia în orice loc şi în orice circumstanţe!

Dacă vei rata o zi de practică, vei pierde o parte din beneficiile deja acumulate. De aceea, pentru a te asigura că magia nu dispare din viaţa ta, cel mai bine este să reîncepi practica cu tehnica descrisă cu trei zile în urmă. Cu alte cuvinte, este bine să reiei ultimele trei zile de practică.

Unele tehnici trebuie practicate dimineaţa, în timp ce altele trebuie practicate de-a lungul zilei. De aceea, cel mai bine este să citeşti tehnica recomandată pentru ziua în curs dimineaţa, imediat după trezirea din somn. Vor exista şi tehnici pe care va trebui să le citeşti seara, căci vor trebui practicate chiar la trezire, dar te voi avertiza de fiecare dată când urmează o astfel de tehnică. Oricum, dacă doreşti să te simţi pregătit, poţi citi în fiecare seară tehnica ce urmează pentru ziua următoare. În acest caz, nu uita totuşi să reciteşti tehnica dimineaţa, după ce te-ai trezit.

Dacă nu doreşti să practici cele 28 de tehnici în ordinea recomandată în această carte, poţi să le practici şi altfel. Spre exemplu, poţi alege o tehnică magică ce se adresează unui domeniu important din viaţa ta pe care doreşti să îl schimbi în bine, şi o poţi practica timp de trei zile la rând, sau chiar o săptămână întreagă.

La fel de bine poţi practica fiecare tehnică timp de o săptămână (sau două tehnici pe săptămână), singura diferenţă fiind că schimbările se vor produce mai lent în viaţa ta.

După cele 28 de zile

Dacă ai terminat ciclul de 28 de zile şi tehnicile magice corespondente, poţi opta pentru repetarea anumitor tehnici pentru a amplifica magia în domeniile în care ai anumite nevoi particulare, cum ar fi cel financiar sau cel al sănătăţii, pentru a primi slujba de vis, pentru a-ţi amplifica succesul la locul de muncă sau pentru a-ţi îmbunătăţi o relaţie. Alternativ, poţi deschide această carte la întâmplare şi poţi practica tehnica descrisă la pagina respectivă, pe care ai „atras-o” cu siguranţă dintr-un motiv bine determinat. Cel mai probabil, aceea este tehnica ideală pentru tine în ziua respectivă.

Vei găsi de asemenea în carte o serie de recomandări pentru practicarea combinată a anumitor tehnici, fapt care va accelera manifestarea magiei în anumite domenii ale vieţii tale.

Este posibil să exagerezi cu recunoştinţa? Nu, niciodată! Poate viaţa să devină prea magică? Imposibil! De aceea, practică la infinit aceste tehnici, astfel încât recunoştinţa să se integreze adânc în conştiinţa ta, devenind o a doua natură pentru tine. Practic, la sfârşitul celor 28 de zile creierul tău va fi resetat, iar recunoştinţa va deveni parte integrantă din mintea ta subconştientă, care ţi-o va evoca în mod automat în orice situaţie. Magia pe care vei ajunge să o experimentezi în viaţa de zi cu zi va fi o sursă constantă de inspiraţie pentru tine, şi fiecare zi din viaţa ta va deveni spectaculoasă, nici mai mult nici mai puţin!

Tu la ce visezi?

Scopul multora din tehnicile magice care urmează este de a te ajuta să îţi împlineşti visele. În acest scop, trebuie să îţi fie *foarte clar* ce anume îţi doreşti.

Aşează-te în faţa calculatorului sau a unei foi de hârtie şi fă o listă cu tot ceea ce îţi doreşti în toate domeniile vieţii tale. Gândeşte-te cât mai detaliat la tot ceea ce doreşti să devii, să ai şi să faci în domeniul relaţiilor, al carierei, al sănătăţii, în cel financiar şi în orice alt domeniu al vieţii care ţi se pare important. Poţi descrie aceste dorinţe în oricât de multe detalii, dar focalizează-te exclusiv asupra scopului final, nu asupra „manierei” în care poate fi acesta îndeplinit. Lasă aceste maniere în sarcina magiei recunoştinţei, care va găsi cele mai adecvate modalităţi de îndeplinire a dorinţelor tale.

Spre exemplu, dacă îţi doreşti o slujbă mai bună (o slujbă de vis), gândeşte-te în detaliu cum ai dori să arate aceasta. Reflectează la lucrurile care ţi se par importante, cum ar fi tipul de activitate pe care doreşti să o desfăşori, felul în care doreşti să te simţi la locul de muncă, tipul de companie pentru care doreşti să lucrezi, tipul de oameni alături de care doreşti să lucrezi, numărul de ore pe care doreşti să le lucrezi, regiunea în care doreşti să fie situată compania şi salariul pe care doreşti să îl primeşti. Fii foarte atent la

aceste detalii şi notează-le în scris.

Dacă îţi doreşti bani pentru educaţia copiilor tăi, gândeşte-te în toate detaliile la tipul de educaţie pe care doreşti ca aceştia să o primească, la şcoala pe care doreşti ca ei să o urmeze, la costul taxelor şcolare, al cărţilor, hranei, hainelor şi transportului, astfel încât să ştii exact de câţi bani vei avea nevoie.

Dacă îţi doreşti să călătoreşti, descrie în scris ţările pe care doreşti să le vizitezi, timpul pe care doreşti să îl petreci în călătorie, locaţiile pe care doreşti să le vizitezi şi lucrurile pe care doreşti să le faci, la ce tip de hotel doreşti să fii cazat şi cu ce mijloc de transport doreşti să călătoreşti.

Dacă îţi doreşti un partener de cuplu ideal, notează cât mai detaliat caracteristicile pe care doreşti să le întruchipeze acesta. Dacă îţi doreşti îmbunătăţirea anumitor relaţii, descrie aceste relaţii, inclusiv cum doreşti să se transforme ele.

Dacă îţi doreşti să te bucuri de o stare mai bună de sănătate sau de o condiţie fizică îmbunătăţită, descrie ce anume doreşti să se schimbe. Dacă îţi doreşti o casă de vis, notează în toate detaliile cum doreşti să arate aceasta, cameră cu cameră. Dacă îţi doreşti anumite obiecte materiale, cum ar fi o maşină, haine sau aparate casnice, notează-le şi pe acestea.

Dacă îţi doreşti să realizezi ceva, de pildă să treci un examen, să îţi iei o diplomă, să obţii o victorie sportivă, sa ai succes ca muzician, ca medic, ca scriitor, ca actor, ca om de ştiinţă sau ca om de afaceri, notează în cât mai multe detalii aceste obiective.

Invitaţia mea este să îţi faci timp pentru o listă a viselor tale, pe care să o actualizezi în permanenţă de-a lungul vieţii. Notează pe ea toate dorinţele tale, mai mari sau mai mici, lucrurile pe care ţi le doreşti în momentul de faţă, dar şi cele care doreşti să se îndeplinească în luna sau în anul care urmează. Pe măsură ce te gândeşti la alte dorinţe, adaugă-le pe listă, iar pe măsură ce unele dintre acestea se îndeplinesc, şterge-le. O modalitate simplă de a te organiza mai bine constă în gruparea dorinţelor tale pe categorii:

– Sănătate şi corp
– Carieră şi muncă
– Bani

– Relaţii
– Dorinţe personale Lucruri materiale

Notează apoi lucrurile pe care ţi le doreşti pentru fiecare categorie.

Dacă ţi-ai clarificat ce anume îţi doreşti de la viaţă, puterea magică a recunoştinţei poate opera mult mai eficient în direcţia în care doreşti să îţi schimbi viaţa, ceea ce înseamnă că eşti pregătit pentru marea aventură pe care eşti pe punctul de a o începe!

Ziua 1
ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAŢA TA

„De îndată ce am început să enumăr binecuvântările din viaţa mea, aceasta s-a schimbat dramatic.”
WILLIE NELSON (n. 1933)
Compozitor şi interpret

Ai auzit probabil spunându-se că este bine să îţi enumeri binecuvântările din viaţa ta, şi ori de câte ori te gândeşti la lucrurile pentru care te simţi recunoscător, exact asta faci. Nu ştiu însă cât de mult ţi-ai dat seama de puterea magică pe care o are această practică, ce îţi poate schimba dramatic întreaga viaţă!

Atunci când te simţi recunoscător pentru toate lucrurile bune din viaţa ta, oricât de minore ar fi acestea, numărul lor începe să crească imediat. Spre exemplu, dacă te simţi recunoscător pentru banii pe care îi ai, oricât de puţini ar fi aceştia, începi să primeşti alţi bani, ca prin farmec. Dacă te simţi recunoscător pentru o

relaţie, chiar dacă aceasta nu este perfectă, ea se va îmbunătăţi peste noapte, în mod miraculos. Dacă te simţi recunoscător pentru slujba pe care o ai, chiar dacă aceasta nu este slujba la care visezi, lucrurile la locul de muncă vor începe să se schimbe, vei începe să te bucuri din ce în ce mai mult de slujba ta şi îţi vor apărea noi oportunităţi în plan profesional.

Există şi un revers al acestei tehnici. Atunci când nu îţi enumeri binecuvântările, este foarte uşor să cazi în capcana evocării neintenţionate a lucrurilor negative din viaţa ta. Tu faci acest lucru ori de câte ori te gândeşti sau vorbeşti despre lucrurile pe care nu le ai, ori de câte ori critici sau dai vina pe altcineva, ori de câte ori te plângi de traficul aglomerat, de aşteptarea la o coadă, de o întârziere, de guvern, de faptul că nu ai destui bani sau de vreme. Din păcate, atunci când enumeri lucrurile negative din viaţa ta, acestea se amplifică, ba mai mult, cu fiecare evocare a unui aspect negativ, tu blochezi o binecuvântare care se îndrepta către tine. Personal, am practicat ambele metode de-a lungul vieţii mele, şi pot să te asigur că singura modalitate de a te bucura de abundenţă este enumerarea binecuvântărilor din viaţa ta.

„Este de preferat să pierzi şirul binecuvântărilor pe care le enumeri decât să pierzi aceste binecuvântări prin enumerarea necazurilor din viaţa ta.”
MALTBIE D. BABCOCK (1858-1901)
Scriitor şi cleric

De aceea, începe să Enumeri Binecuvântările din viaţa ta de îndată ce te trezeşti sau cât mai devreme în timpul dimineţii. Fă acest lucru în scris, notând aceste binecuvântări pe o foaie de hârtie, în calculator sau într-un jurnal al recunoştinţei. Începe cu o listă de zece lucruri bune din viaţa ta care te fac să te simţi binecuvântat şi pentru care te simţi recunoscător.

Când Einstein îşi exprima recunoştinţa, el se gândea întotdeauna la *motivele* pentru care se simţea recunoscător. Fă şi tu acest lucru. Ori de câte ori te gândeşti la *motivele* pentru care te simţi recunoscător pentru existenţa în viaţa ta a unei persoane, a unui obiect sau a unei situaţii, sentimentul recunoştinţei devine automat mai profund! De aceea, alături de fiecare articol de pe lista ta notează şi motivele pentru care te simţi recunoscător.

Iată câteva exemple care ilustrează ce doresc să spun:

● Mă simt sincer binecuvântat să am _____*ce?*_____ deoarece _____*de ce?*_____

● Sunt fericit şi mă simt recunoscător pentru ____*ce?*___ deoarece _____*de ce?*_____

● Mă simt sincer recunoscător pentru _____*ce?*_____ deoarece _____*de ce?*_____

● Mulţumesc din toată inima pentru _____*ce?*_____ deoarece _____*de ce?*_____

Dacă ai terminat lista celor zece binecuvântări, recitește-o, fie cu voce tare, fie în gând. După citirea fiecărei binecuvântări, repetă de trei ori cuvintele magice: *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc,* şi lasă-te pătruns de cât mai multă recunoştinţă pentru binecuvântarea respectivă.

Pentru a-ţi amplifica şi mai mult recunoştinţa, o poţi adresa lui Dumnezeu, Universului, Spiritului, Iubirii, Vieţii, Sinelui tău Superior sau oricărui alt concept sacru care te inspiră. Ori de câte ori este focalizată către cineva sau către ceva, puterea recunoştinţei se amplifică, dând astfel naştere unei magii încă şi mai puternice! Aşa se explică de ce populaţiile indigene şi cele din antichitate au ales ca simbol al recunoştinţei lor soarele. În acest fel, ele se foloseau de un simbol fizic pentru a reprezenta sursa universală a binelui suprem şi pentru a-şi amplifica astfel recunoştinţa prin focalizarea asupra simbolului ales.

Practica enumerării binecuvântărilor din viaţa ta este atât de simplă şi de eficientă încât te invit să adaugi pe listă alte zece binecuvântări în fiecare din zilele care vor urma, până la încheierea ciclului de 27 de zile. Poate crezi că va fi dificil să găseşti de fiecare dată alte zece binecuvântări pentru care te simţi recunoscător, dar te asigur că cu cât te vei gândi mai mult, cu atât mai uşor îţi va fi să îţi dai seama *cât de multe sunt motivele pentru a te simţi recunoscător*. Analizează-ţi cu atenţie viaţa şi devino conştient de toate lucrurile bune din ea pe care le-ai primit şi continui să le primeşti zi de zi. Sunt *atât de multe* lucruri pentru care ar trebui să te simţi recunoscător!

Spre exemplu, îţi poţi exprima recunoştinţa pentru casa în care locuieşti, pentru familia ta, pentru munca pe care o faci şi pentru animalele de casă; pentru lumina şi căldura soarelui, pentru apa pe care o bei, pentru alimentele pe care le consumi şi pentru aerul pe care îl respiri. Fără acestea nu ai putea exista. În mod similar, îţi poţi exprima recunoştinţa pentru copaci, animale, oceane, pasări, flori, plante, cerul albastru, ploaie, stele, lună şi pentru frumoasa planetă pe care trăim cu toţii.

Îţi poţi exprima recunoştinţa pentru cele cinci simţuri fizice: pentru ochii care văd, pentru urechile care aud, pentru gura care poate gusta, pentru nasul care miroase şi pentru pielea care îţi permite să simţi prin atingere. Îţi poţi exprima recunoştinţa pentru picioarele care îţi permit să mergi, pentru mâinile care îţi permit să faci atât de multe lucruri, pentru vocea care îţi permite să te exprimi şi să comunici cu ceilalţi. Poţi oferi mulţumiri pentru uimitorul sistem imunitar al corpului tău, care te fereşte de atât de multe boli, şi pentru toate organele care îţi susţin corpul astfel încât tu să poţi funcţiona în această lume. Te poţi minuna apoi, plin de recunoştinţă, de măreţia complexă a minţit tale, pe care niciun computer din lume nu o poate egala.

Iată o listă cu subiecte la care te poţi gândi pentru a-ţi aduce aminte de principalele domenii ale vieţii în care ai motive pentru a te simţi recunoscător. De bună seamă, poţi adăuga la ea orice subiect care ţi se pare important în momentul de faţă.

Subiecte care îţi pot evoca Magia Recunoştinţei:
- *Sănătate şi corp*
- *Muncă şi succes*
- *Bani*
- *Relaţii*
- *Pasiuni*
- *Fericire*
- *Iubire*
- *Viaţă*
- *Natură: planeta Pământ, aer, apă; soare*
- *Bunuri materiale şi servicii*
- *Orice alt subiect, la alegerea ta*

Ori de câte ori practici tehnica Enumerării Binecuvântărilor, la

sfârşitul ei ar trebui să te simţi mult mai bine. De aceea, starea ta de spirit exprimă întotdeauna intensitatea recunoştinţei pe care ai simţit-o. Cu cât te-ai simţit mai recunoscător, cu atât mai fericit eşti la ora actuală şi cu atât mai rapid se va schimba viaţa ta în bine. Desigur, vor fi zile în care îţi va fi mai uşor să te simţi fericit, şi altele în care vei atinge mai greu această stare de spirit, dar atât timp cât vei continua să practici zilnic Enumerarea Binecuvântărilor, vei observa o diferenţă din ce în ce mai mare faţă de ziua precedentă, iar binecuvântările din viaţa ta se vor multiplica într-o manieră magică!

Notă Magică

Citeşte astăzi instrucţiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să faci ceva anume înainte de a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 1

Enumeră binecuvântările din viaţa ta

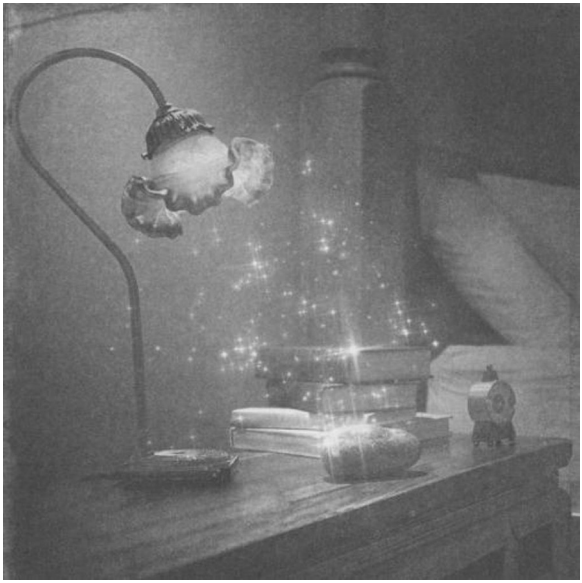
■ 1. De îndată ce îţi începi ziua, fă o listă cu **zece** binecuvântări din viaţa ta pentru care te simţi recunoscător.

■ 2. Notează în scris *de ce* te simţi recunoscător pentru fiecare dintre ele.

■ 3. Reciteşte lista cu voce tare sau în sinea ta. După citirea fiecărei binecuvântări, spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* şi conştientizează cât mai intens recunoştinţa pe care o simţi pentru binecuvântarea respectivă.

■ 4. Repetă primii trei paşi ai acestei tehnici în următoarele 27 de zile, dimineaţa, de îndată ce te trezeşti.

■ 5. Citeşte astăzi tehnica magică pe care trebuie să o practici mâine.



Ziua 2

PIATRA MAGICĂ

„Gândeşte-te la binecuvântările de care te bucuri în momentul de faţă, căci orice om are numeroase motive să se simtă binecuvântat; nu te gândi la nenorocirile din trecut, deşi orice om a trecut prin astfel de evenimente neplăcute.”

CHARLES DICKENS (1812–1870) Scriitor

La începutul practicării acestor tehnici magice este nevoie de mai multe zile de practică la rând pentru ca recunoştinţa să devină o obişnuinţă. Orice lucru care îţi reaminteşte să te simţi recunoscător contribuie decisiv la transformarea în bine a vieţii tale, iar acesta este scopul oricărei tehnici de magie.

Lee Brower a prezentat tehnica pietrei recunoştinţei în filmul şi în cartea *Secretul*. El a povestit în această direcţie istoria tatălui unui copil aflat pe patul de moarte care a folosit o piatră pentru a-şi exprima recunoştinţa pentru sănătatea fiului său, care s-a vindecat apoi în mod miraculos. De atunci, piatra recunoştinţei a fost folosită de foarte mulţi oameni din întreaga lume pentru a obţine mai mulţi

bani, pentru a se vindeca sau pentru a se bucura de fericire.

Începe prin a găsi o piatră potrivită. Alege o piatră relativ mică, astfel încât să îţi încapă cu uşurinţă în palmă şi să o poţi strânge în pumn. Piatra ar trebi să fie rotundă, fără muchii ascuţite care să te rănească şi să nu fie prea grea, astfel încât să te simţi cât mai bine atunci când o ţii în mână. Caută această piatră în grădină, pe malul unui râu, în natură, pe plajă sau într-un parc. Dacă nu ai acces la astfel de locuri, roagă un vecin, un prieten sau un membru de familie să găsească o piatră pentru tine. Poţi folosi la fel de bine o piatră preţioasă pe care o ai deja.

Dacă ţi-ai găsit Piatra Magică, pune-o la căpătâiul patului, într-un loc în care să o poţi vedea cu uşurinţă atunci când te duci la culcare. Dacă este necesar, fă-i loc mutând alte obiecte, astfel încât piatra să se afle în câmpul tău vizual atunci când te afli în pat. Spre exemplu, dacă ai un ceas deşteptător, o poţi aşeza chiar lângă acesta.

În seara zilei de astăzi, chiar înainte de culcare, ia Piatra Magică într-o mână şi strânge-o în pumn.

Aminteşte-ţi de toate lucrurile bune care ţi s-au întâmplat de-a lungul zilei şi alege dintre ele *cel mai bun* lucru pentru care te simţi recunoscător. Rosteşte apoi cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru acest lucru. În final, pune Piatra Magică la locul ei, lângă pat. Asta-i tot!

În următoarele 26 de zile, repetă în fiecare seară acest exerciţiu. Înainte de culcare, gândeşte-te la tot ce ţi s-a întâmplat peste zi şi alege *cel mai bun* lucru care ţi s-a întâmplat pentru care te simţi recunoscător. Ţine Piatra Magică în mână şi exprimă-ţi recunoştinţa pentru acel eveniment, rostind cuvântul *mulţumesc*.

Poate că tehnica ţi se pare simplistă, dar te asigur că ea va declanşa o suită de evenimente magice în viaţa ta.

Pentru a putea alege *cel mai bun* lucru care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă pentru care te simţi recunoscător, va trebui să evoci diferite lucruri bune care ţi s au întâmplat. Cu alte cuvinte, tehnica te ajută să evoci şi să evaluezi o sumedenie de lucruri bune din viaţa ta, astfel încât să îl poţi alege pe *cel mai bun* dintre ele. În plus, ea te va ajuta să adormi şi să te trezeşti zilnic într-o stare de

recunoştinţă.

Împreună cu Enumerarea Binecuvântărilor, Piatra Magică te va ajuta să îţi începi şi să îţi închei ziua într-o stare de recunoştinţă. Aceste două tehnici sunt atât de puternice încât îţi pot schimba dramatic viaţa în bine în numai câteva luni, chiar fără a le adăuga alte tehnici. Cartea de faţă îşi propune însă să îţi schimbe încă şi mai rapid viaţa în bine, scop în care îţi oferă nu doar o tehnică magică sau două, ci o sumedenie de astfel de tehnici. Aşa cum spuneam, recunoştinţa este o forţă magnetică ce atrage în viaţa ta noi motive de recunoştinţă. De aceea, concentrarea ei de-a lungul celor 28 de zile va intensifica la maxim puterea magnetică a recunoştinţei tale, astfel încât toate lucrurile pe care ţi le doreşti să fie atrase rapid în viaţa ta!

Notă Magică

Citeşte astăzi instrucţiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici a doua zi, căci va trebui să aduni anumite fotografii pentru a o putea pune în practică.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 2

Piatra Magică

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găseşte o Piatră Magică şi pune-o la căpătâiul patului tău.

■ 3. Seara, înainte de culcare, ia Piatra Magică în mână şi gândeşte-te la *cel mai bun* lucru care ţi s-a întâmplat astăzi.

■ 4. Rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru acest lucru.

■ 5. Repetă tehnica Piatra Magică în fiecare seară în următoarele 26 de zile.

■ 6. Citeşte astăzi instrucţiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine.

Ziua 3

RELAŢIILE MAGICE

Imaginează-ţi că eşti singurul om de pe Pământ. Cu siguranţă, în acest caz nu ţi-ai dori nimic. Ce rost ar avea să creezi o pictură dacă nimeni nu ar vedea-o? Ce rost ar avea să compui muzică dacă nimeni nu ar asculta-o? Ce rost ar avea să inventezi ceva dacă nimeni nu s-ar bucura de invenţia ta? Ce rost ar avea să te muţi altundeva, de vreme ce şi acolo vei fi la fel de singur? Practic, viaţa nu ţi-ar oferi nicio plăcere şi nicio bucurie.

Bucuria şi semnificaţia în viaţă nu apar decât în urma contactelor şi relaţiilor cu alţi oameni. De aceea, aceste relaţii îţi afectează viaţa într-o măsură mai mare decât orice altceva. Dacă doreşti să ai parte de o viaţă frumoasă şi încărcată de semnificaţie, este absolut esenţial să înţelegi cum îţi afectează relaţiile tale viaţa în momentul de faţă şi de ce sunt ele cele mai puternice canale ale magiei recunoştinţei.

La ora actuală, ştiinţa a început să confirme înţelepciunea marilor înţelepţi din trecut. Există tot mai multe studii care arată că oamenii care practică recunoştinţa se simt mai conectaţi cu

prietenii şi cu membrii familiei lor şi se bucură de relaţii mai armonioase, ba chiar şi de simpatia colegilor şi a necunoscuţilor. Dar cele mai uimitoare statistici rezultate din aceste studii indică faptul că pentru ca o relaţie să poată înflori, pentru *fiecare* lamentare referitoare la persoana respectivă (rostită în gând sau cu voce tare) sunt necesare *zece* binecuvântări adresate ei! Cu alte cuvinte, un număr mai mic de zece binecuvântări pentru fiecare lucru rău spus sau gândit despre persoana în cauză va conduce la deteriorarea relaţiei, iar dacă aceasta reprezintă o căsnicie, poate conduce chiar la divorţ.

Recunoştinţa conduce la înflorirea relaţiilor. De aceea, dacă îţi vei amplifica această atitudine faţă de fiecare relaţie a ta, te vei bucura de foarte multă fericire şi împlinire în cadrul acestora. În plus, recunoştinţa astfel exprimată nu îţi va transforma doar relaţiile, ci şi pe tine însuţi. Indiferent ce temperament ai la ora actuală, recunoştinţa te va face mai răbdător, mai înţelegător, mai plin de compasiune şi de bunătate, astfel încât la un moment dat nu te vei mai recunoaşte deloc. Micile stări de iritare şi lamentările de altădată legate de relaţia ta vor dispărea ca prin farmec, căci atunci când te simţi cu adevărat recunoscător unei alte persoane nu îţi mai doreşti să o schimbi în vreun fel. Nu te mai simţi tentat să o critici, să o învinovăţeşti de ceva sau să te plângi din cauza ei, căci vei fi prea ocupat fiindu-i recunoscător pentru toate calităţile ei. De fapt, nici măcar nu vei mai sesiza lucrurile de care te plângeai altădată!

„Noi nu putem spune că trăim cu adevărat decât în acele momente în care inima noastră devine conştientă de comorile sale.”
THORNTON WILDER (1897–1975)
Scriitor şi dramaturg

Cuvintele sunt extrem de puternice şi pot răni foarte grav. Mai dramatic este faptul că lamentările tale faţă de o altă persoană îţi fac rău *ţie* însuţi. Cel care vei avea de suferit în final vei fi *tu*. Datorită legii atracţiei, tu atragi în viaţa ta tot ceea ce afirmi sau gândeşti despre o altă persoană. De aceea ne-au învăţat marii gânditori ai lumii să fim recunoscători. Ei ştiau foarte bine că pentru a primi mai mult în viaţa ta, pentru ca aceasta să se îmbunătăţească în mod magic, tu trebuie sa le fii recunoscător celorlalţi pentru că sunt exact aşa cum sunt. Tu cum te-ai simţi

dacă toţi oamenii din viaţa ta ţi-ar spune: „Te iubesc exact aşa cum eşti”?

Aşadar, tehnica magică pe care o vei aplica astăzi constă în a le fi recunoscător oamenilor pentru că sunt exact aşa cum sunt! Chiar dacă te bucuri de relaţii bune cu toţi oamenii, acestea vor deveni încă şi mai armonioase dacă vei practica această tehnică. Cu fiecare nou motiv de recunoştinţă faţă de o altă persoană, magia recunoştinţei tale se va amplifica dramatic, iar relaţiile tale vor deveni mai strânse şi îţi vor oferi mai multă împlinire şi bucurie decât ai fi crezut vreodată.

În acest scop, alege trei relaţii dintre cele mai strânse şi gândeşte-te la motivele pentru care te simţi recunoscător acestor persoane. De pildă, îţi poţi alege soţia sau soţul, fiul sau fiica, tatăl, mama, cel mai bun prieten, partenerul de afaceri, fratele sau sora, unul din bunici sau un unchi. Alege cele mai importante trei relaţii din viaţa ta şi asigură-te că ai o fotografie a acestor persoane. În fotografie, aceasta trebuie să fie singură sau împreună cu tine.

Dacă ai selectat cele trei relaţii şi ai făcut rost de fotografii, poţi începe aplicarea magiei. Aşează-te într-o poziţie confortabilă şi gândeşte-te la toate lucrurile pentru care te simţi recunoscător pentru existenţa acestei persoane în viaţa ta. Ce iubeşti cel mai mult la ea? Care sunt cele mai importante calităţi ale sale? Spre exemplu, te poţi simţi recunoscător pentru răbdarea ei, pentru capacitatea ei de a te asculta, pentru talentele, puterea, discernământul, înţelepciunea, umorul, ochii, zâmbetul sau inima ei bună. La fel, te poţi simţi recunoscător pentru toate activităţile pe care le practicaţi împreună şi care îţi fac atâta plăcere sau îţi poţi aduce aminte de un moment crucial din viaţa ta în care persoana respectivă te-a ajutat, te-a îngrijit sau te-a sprijinit.

După ce ai reflectat o vreme la toate motivele de recunoştinţă pe care le ai în legătură cu această persoană, aşază fotografia ei în faţa ta şi notează în scris cinci lucruri pentru care te simţi cel mai recunoscător. În tot acest timp priveşte fotografia persoanei şi începe fiecare frază cu cuvintele magice: *„Îţi mulţumesc”*. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simţi recunoscător:

- Îţi mulţumesc, ___*numele*___ pentru _____*ce?*_____

Spre exemplu: „Îţi mulţumesc, John, pentru că mă faci întotdeauna să râd”, sau „Îţi mulţumesc, mamă, pentru că m-ai sprijinit atât de mult în timpul facultăţii”.

Dacă ai terminat de întocmit cele trei liste, ia fotografiile persoanelor şi du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Aşează-le de fiecare dată în faţa ta şi uită-te cât mai des la ele. Ori de câte ori le arunci o privire nouă, mulţumeşte-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulţumesc* şi numele lor:

Îţi mulţumesc, Hayley.

Dacă ai de mers în foarte multe locuri, ia cu tine fotografiile în geantă sau într-un buzunar şi fă efortul de a le scoate de cel puţin trei ori de-a lungul zilei, repetând procedura de mai sus.

Aceasta este cea mai bună manieră de a folosi puterea magică a recunoştinţei pentru a-ţi transforma relaţiile în Relaţii Magice. Deşi cartea de faţă nu îţi cere acest lucru, dacă doreşti poţi aplica zilnic această tehnică uimitoare, astfel încât relaţiile tale să devină mai înfloritoare ca oricând. În acest scop, nu trebuie să schimbi de fiecare dată persoanele cărora le adresezi recunoştinţa ta. Îi poţi oferi recunoştinţa ta aceleiaşi persoane ori de câte ori doreşti. De altfel, cu cât vei face mai des acest lucru, cu atât mai miraculoasă va fi transformarea relaţiei cu această persoană.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 3

Relaţiile magice

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

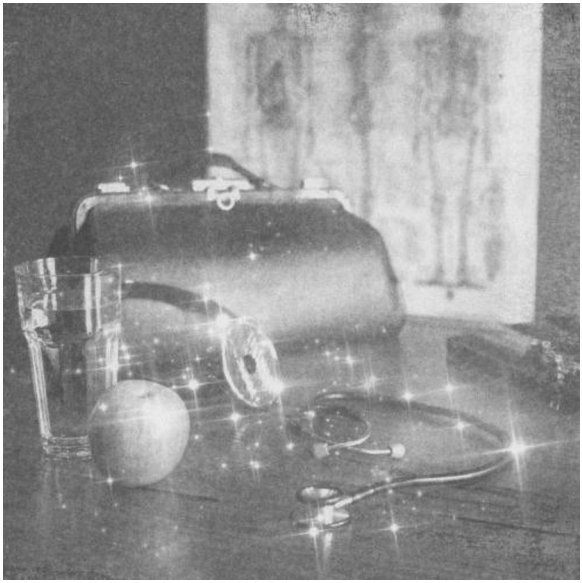
■ 2. Alege **trei** din cele mai strânse relaţii ale tale şi fă rost de fotografiile celor trei persoane.

■ 3. Aşază fotografia unei persoane în faţa ta şi notează în scris **cinci** motive pentru care te simţi cel mai recunoscător pentru existenţa ei în viaţa ta. Repetă procedura şi pentru celelalte două persoane.

■ 4. Începe fiecare frază cu cuvintele magice: *„Îţi mulţumesc”*. Adresează-te persoanei pe numele ei, iar apoi notează motivul pentru care te simţi recunoscător.

■ 5. Ia fotografiile persoanelor şi du-le cu tine oriunde ai merge astăzi. Aşează-le de fiecare dată în faţa ta şi uită-te cât mai des la ele. Fă acest lucru de cel puţin trei ori de-a lungul zilei şi mulţumeşte-le celor trei persoane rostind cuvântul magic *mulţumesc* şi numele lor. *„Îţi mulţumesc, Hayley”.*

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 4

SĂNĂTATEA MAGICĂ

„Sănătatea este cea mai mare comoară.”
VIRGIL (70 î.Ch. – 19 î.Ch.) Poet roman

Sănătatea este cel mai preţios lucru în viaţă, dar cei mai mulţi dintre oameni nu fac nimic pentru a o cultiva, considerând-o de la sine înţeleasă. De fapt, singurele momente în care îşi aduc aminte de ea sunt cele în care o pierd. Abia atunci îşi dau ei seama că fără sănătate nu au nimic.

Există un proverb italian care descrie perfect adevărul legat de sănătate: „Cine se bucură de o sănătate perfectă este un om bogat, chiar dacă nu realizează acest lucru.” Deşi noi nu ne gândim la acest adevăr decât rareori, cu toţii îi înţelegem valoarea atunci când ne îmbolnăvim de cea mai mică boală, cum ar fi o banală răceală. Atunci când suntem bolnavi, singurul lucru pe care ni-l mai dorim pe lume este să ne facem bine, şi nimic altceva nu mai contează pentru noi până când nu ne recâştigăm starea de sănătate optimă.

Sănătatea este un dar pe care ni-l oferă în permanenţă viaţa, zi după zi. De aceea, pe lângă alte metode pe care le aplicăm pentru a ne păstra sănătatea, noi trebuie să fim recunoscători pentru starea noastră de sănătate actuală, dacă dorim să ne bucurăm de şi mai multă sănătate!

Reţine:
*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (pentru că este sănătos) i se va mai da şi el va trăi în abundenţă. Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** (pentru că este sănătos) i se va lua şi ceea ce are.”*

Foarte mulţi oameni optează pentru un mod sănătos de viaţă, dar continuă să se îmbolnăvească. De aceea, *oferirea* de mulţumiri pentru sănătatea *primită* (de care te bucuri deja) este absolut vitală. Dacă îţi vei exprima recunoştinţa pentru starea ta de sănătate actuală, tu nu numai că ţi-o vei putea menţine, dar vei declanşa o magie care îţi va permite să te bucuri de o sănătate încă şi mai bună. Mai mult, vei simţi această îmbunătăţire încă din primul moment. Micile dureri, aluniţele, cicatricele sau alte semne de pe corp vor dispărea ca prin farmec, iar energia, vitalitatea şi fericirea ta vor creşte direct proporţional.

Aşa cum vei afla mai târziu în această carte, practicarea zilnică a recunoştinţei pentru starea de sănătate îţi va îmbunătăţi vederea, auzul şi celelalte simţuri, inclusiv toate funcţiile tale corporale. Şi totul se va întâmpla ca prin magie!

„Recunoştinţa este simultan un vaccin,
o antitoxină şi un antiseptic.”
JOHN HENRY JOWETT (1864 – 1923)
Scriitor şi predicator prezbiterian

Gradul în care te simţi recunoscător pentru starea ta de sănătate coincide perfect cu gradul în care se va îmbunătăţi ca prin magie această sănătate, şi invers: gradul în care te simţi nerecunoscător pentru starea ta de sănătate coincide întocmai cu gradul în care starea ta de sănătate se va deteriora. Deteriorarea stării de sănătate se traduce prin reducerea nivelului de energie şi de vitalitate, slăbirea sistemului imunitar, pierderea clarităţii mentale şi reducerea eficienţei celorlalte funcţii corporale şi mentale.

Invers, recunoştinţa pentru starea bună de sănătate permite primirea unei sănătăţi şi mai bune pentru care să te simţi recunoscător, şi în plus elimină stresul şi tensiunile din corpul şi din mintea ta. Există studii ştiinţifice care au arătat că stresul şi tensiunile sunt sursa foarte multor boli, dar şi că oamenii care practică recunoştinţa se vindecă mai rapid şi trăiesc mai mulţi ani!

Starea ta actuală de sănătate reflectă întocmai cât de recunoscător te-ai simţit până acum pentru ea. În mod normal ar trebui să te simţi fabulos în fiecare zi. Dacă te simţi greoi, iar viaţa ţi se pare un efort continuu, sau dacă nu te simţi mai tânăr decât reflectă vârsta ta, înseamnă că ai o stare de sănătate deteriorată. Una din principalele cauze ale acestei pierderi a vitalităţii este lipsa de recunoştinţă. Din fericire, această stare de lucruri este pe punctul de a se schimba, căci de acum înainte vei folosi puterea magică a recunoştinţei pentru a-ţi îmbunătăţi starea de sănătate corporală şi psihică!

Practica Sănătăţii Magice începe cu citirea paragrafelor care urmează, legate de nivelul tău actual de sănătate fizică. După ce citeşti fiecare rând scris cu caractere italice pentru o parte anume a corpului tău, închide ochii şi repetă fraza în sinea ta, simţindu-te cât de recunoscător poţi pentru respectiva parte corporală. Îţi reamintesc în această direcţie că dacă te vei gândi de ce te simţi recunoscător pentru ea, starea ta de recunoştinţă se va intensifica în mod natural, şi cu cât mai intensă va fi această stare, cu atât mai rapid vei vedea apariţia unor rezultate uluitoare la nivelul corpului tău.

Gândeşte-te la picioarele şi la tălpile tale; ele reprezintă principalul tău mijloc de transport de-a lungul întregii vieţi. Reflectează la toate lucrurile pe care le faci cu picioarele, de la păstrarea echilibrului şi până la ridicat, aşezat, exerciţii fizice, dans, urcarea treptelor, condusul maşinii, dar mai presus de orice, miracolul mersului. Picioarele şi tălpile îţi permit să mergi prin casă, să te duci la baie, să mergi până la bucătărie ca să bei un pahar cu apă sau să te deplasezi până la maşină. Ele te conduc prin magazine, de-a lungul străzilor, către aeroport sau de-a lungul plajei. Pe scurt, capacitatea de a merge îţi oferă libertatea de a te bucura de viaţă! De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru picioarele şi tălpile mele”*, dar fă-o sincer şi cu ardoare.

În continuare, gândeşte-te la braţele şi la mâinile talei, inclusiv la toate lucrurile pe care le apuci sau le faci cu ajutorul lor de-a lungul unei zile. Mâinile sunt principalele tale unelte de-a lungul vieţii şi le foloseşti nonstop în fiecare zi, aproape clipă de clipă. Ele îţi permit să scrii, să mănânci, să foloseşti un telefon sau un computer, să faci duş, să te îmbraci, să foloseşti toaleta, să ridici şi să ţii diferite lucruri, practic, să faci absolut tot ce faci. Fără ajutorul lor, ai depinde de alţi oameni care ar trebui să facă aceste lucruri în locul tău. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru mâinile, palmele şi degetele mele!”*

Gândeşte-te acum la cele cinci simţuri şi cât de uimitoare sunt ele. Simţul mirosului îţi oferă o plăcere fără egal ori de câte ori mănânci sau bei ceva bun. Atunci când acest simţ este diminuat temporar, de pildă în timpul unei răceli, plăcerea mâncatului şi a băutului se reduce. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru uimitorul meu simţ al gustului!”*

Simţul mirosului îţi permite să experimentezi miresmele sublime ale florilor, ale unui parfum, ale aşternuturilor proaspăt spălate, ale gătitului, ale focului care arde în şemineu într-o noapte de iarnă, ale aerului într-o zi frumoasă de vară, ale ierbii proaspăt cosite sau ale pământului reavăn imediat după ploaie. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru uimitorul meu simţ al mirosului!”*

Dacă nu ai avea un simţ tactil, nu ai putea face diferenţa dintre cald şi rece, dintre moale şi ascuţit sau dintre catifelat şi aspru. Nu ai putea simţi obiectele şi nu ai putea oferi sau primi dragoste la nivel fizic. Acest simţ îţi permite să le oferi celor dragi o îmbrăţişare plină de iubire sau să strângi mâna cuiva într-un gest sublim de prietenie. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru uimitorul meu simţ al atingerii!”*

Gândeşte-te acum la miracolul vederii, care îţi permite să vezi feţele celor dragi, să citeşti cărţi, ziare şi emailuri, să te uiţi la televizor, să contempli frumuseţea naturii şi, cel mai important lucru între toate, să îţi priveşti propria viaţă. Încearcă să te legi la ochi cu o eşarfă timp de o oră şi să faci ceea ce faci de obicei, şi vei ajunge să îţi apreciezi într-o mai mare măsură simţul văzului. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru ochii mei, care îmi permit să văd totul!”*

În continuare, gândeşte-te la urechile tale, care îţi permit să îţi auzi propria voce, dar şi vocile celorlalţi oameni, astfel încât să poţi comunica cu ei. Dacă nu ai avea urechi şi dacă nu te-ai bucura de simţul auzului, tu nu ai putea folosi un telefon, nu ai putea asculta muzică, radioul, pe cineva drag vorbind sau orice alte sunete din lumea înconjurătoare. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru uimitorul meu simţ al auzului!”*

Folosirea oricăruia din cele cinci simţuri ar fi imposibilă fără ajutorul creierului, care procesează milioane de informaţii pe secundă provenite de la organele tale de simţ! De fapt, cel care îţi permite să experimentezi viaţa este creierul tău, ale cărui performanţe nu pot fi imitate de niciun computer din lume, oricât de complex ar fi. De aceea, spune: *„Mulţumesc pentru creierul meu şi pentru uimitoarea mea minte!”*

Gândeşte-te acum la miile de miliarde de celule care lucrează fără încetare în corpul tău pentru a-ţi asigura sănătatea şi viaţa. Spune: *„Vă mulţumesc, celulele mele!”* Gândeşte-te apoi la organele care îţi susţin viaţa, filtrând, purificând şi regenerând totul în organismul tău. Reflectează la faptul că munca acestora este automată, neobligându-te să te gândeşti la ea. De aceea, spune: *„Vă mulţumesc, organele mele, pentru că funcţionaţi atât de perfect!”*

Dar cel mai mare miracol dintre toate simţurile, sistemele, funcţiile şi organele tale corporale este cel al inimii. De activitatea acesteia depinde viaţa tuturor celorlalte organe, căci inima este cea care menţine fluxul vieţii la nivelul întregului corp. De aceea, spune: *Mulţumesc pentru inima mea puternică şi sănătoasă!”*

În continuare, ia o foaie de hârtie şi scrie pe ea cu litere mari şi îngroşate:

DARUL SĂNĂTĂŢII MĂ MENŢINE ÎN VIAŢĂ.

Poartă la tine această foaie astăzi şi pune-o la vedere în oriunde te-ai duce, astfel încât să o poţi privi cât mai des. Dacă lucrezi la un birou, o poţi aşeza chiar în faţa ta. În cazul în care conduci, aşeaz-o într-un loc în care să îi poţi arunca oricând doreşti o privire. Dacă stai mai mult pe-acasă, aşeaz-o în faţa oglinzii din baie sau lângă telefon. Pe scurt, alege un loc în care să ai garanţia că o vei putea

privi cât mai des.

În cel puţin patru ocazii diferite, citeşte de-a lungul zilei de azi cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, şi lasă-te pătruns de recunoştinţă pentru sublimul dar al sănătăţii.

Recunoştinţa pentru starea de sănătate este esenţială pentru menţinerea acesteia, dar reprezintă simultan şi o garanţie că ea se va îmbunătăţi în continuare, oferindu-ţi mai multă energie şi poftă de viaţă. Dacă recunoştinţa ar fi folosită în paralel cu tratamentele medicale convenţionale, am asista la o veritabilă revoluţie în medicină, iar ratele de recuperare şi miracolele vindecătoare nu ar înceta să ne uimească.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 4

Sănătatea Magică

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ia o foaie de hârtie şi scrie pe ea cu litere mari şi îngroşate: **DARUL SĂNĂTĂŢII MĂ MENŢINE ÎN VIAŢĂ**.

■ 3. Poartă la tine această foaie astăzi şi pune-o la vedere oriunde te-ai duce.

■ 4. În cel puţin **patru** ocazii diferite, citeşte de-a lungul zilei cuvintele scrise pe foaie, cât mai lent, şi lasă-te pătruns de recunoştinţă pentru sublimul dar al sănătăţii.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 5

BANII MAGICI

„Recunoştinţa înseamnă bogăţie.
Lamentarea înseamnă sărăcie.”
AFORISM AL ŞTIINŢEI CREŞTINE

Dacă nu ai suficienţi bani, este bine să înţelegi că grijile, invidia, gelozia, dezamăgirea, descurajarea, îndoielile sau teama legată de bani nu te vor ajuta niciodată sa câştigi mai mult, căci toate aceste emoţii negative derivă din sentimentul lipsei de recunoştinţă pentru banii pe care îi ai. Lamentările, certurile şi frustrările legate de bani, criticarea preţului unui anumit produs sau ironizarea altor persoane din cauza banilor nu sunt gesturi de recunoştinţă, şi deci nu pot conduce la rezolvarea situaţiei tale financiare. Dimpotrivă, de cele mai multe ori ele conduc la înrăutăţirea ei.

Indiferent cum arată situaţia ta financiară curentă, gândul că nu ai suficienţi bani reprezintă un gest de nerecunoştinţă faţă de banii pe care îi ai. De aceea, uită de situaţia în care te afli şi exprimă-ţi sincer recunoştinţa faţă de banii pe care îi ai, pentru a le amplifica

astfel numărul într-un mod miraculos!

*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (pentru banii pe care îi are) i se va mai da şi el va trăi în abundenţă.*
*Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** (pentru banii pe care îi are) i se va lua şi ceea ce are.”*

Ştiu că nu este deloc uşor să te simţi recunoscător atunci când ai foarte puţini bani, iar aceştia nu îţi ajung, dar înţelegerea faptului că nimic nu se va schimba atât timp cât nu vei deveni recunoscător pentru ei te poate inspira.

Subiectul banilor este foarte delicat pentru majoritatea oamenilor, mai ales pentru cei care nu au suficienţi bani. De aceea, tehnica numită Banii Magici are două etape. Este foarte important să citeşti instrucţiunile întregii tehnici la începutul zilei, căci va trebui să le practici de dimineaţă şi până seara.

Aşează-te într-o poziţie confortabilă şi aminteşte-ţi de zilele copilăriei, când nu aveai deloc sau aproape deloc bani. Aminteşte-ţi diferite ocazii în care altcineva a plătit pentru tine şi spune din toată inima *mulţumesc*.

Ai avut întotdeauna hrană pe masă?
Ai trăit într-o casă?
Ai primit o educaţie de-a lungul mai multor ani?
Cum ai călătorit până la şcoală în fiecare zi? Ai avut manuale şcolare, pacheţele cu mâncare şi toate celelalte lucruri de care ai avut nevoie la şcoală?
Ai plecat vreodată undeva în vacanţă în copilărie?
Ce daruri ai primit cu ocazia zilelor tale de naştere când erai copil. Care ţi-au plăcut cel mai mult?
Ai avut o bicicletă, jucării sau un animal de casă?
Ai avut în permanenţă haine de purtat, deşi creşteai foarte rapid şi trebuia să le schimbi mereu?
Te-ai dus la filme, ai jucat sport, ai învăţat să cânţi la un instrument muzical sau ţi-ai satisfăcut vreun hobby?
Ai fost vreodată la medic în copilărie? Ai luat medicamente atunci când erai bolnav?
Ai fost la dentist?
Ai avut la dispoziţie diferite articole de uz zilnic, cum ar fi periuţă şi pastă de dinţi, săpun şi şampon?

Ai mers vreodată cu maşina?
Te-ai uitat la televizor; ai dat telefoane, ai folosit lumina, electricitatea şi apa?

Toate aceste lucruri au costat bani, iar tu ai beneficiat gratuit de ele! Dacă îţi vei aminti de copilăria şi de tinereţea ta, vei fi uimit să realizezi cât de multe lucruri ai primit, în condiţiile în care altcineva a trebuit să muncească din greu pentru ele. De aceea, exprimă-ţi recunoştinţa pentru toate aceste ocazii şi pentru banii primiţi atunci, căci dacă îţi vei exprima recunoştinţa pentru banii primiţi în trecut, numărul lor va creşte în mod magic în viitor! Însăşi legea universală garantează acest lucru.

În a doua etapă a tehnicii pe care am intitulat-o Banii Magici, ia o bancnotă de un dolar şi lipeşte pe ea o foiţă de hârtie (sticker) pe care scrie: MULŢUMESC PENTRU TOŢI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEŢII MELE.

Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puţin o dată dimineaţa şi o dată în cursul după-amiezii (dar oricât de des doreşti), scoate bancnota magică şi ţine-o în mână. Citeşte cuvintele pe care le-ai scris pe foiţa de hârtie şi simte-te sincer recunoscător pentru nenumăraţii bani pe care i-ai primit de-a lungul vieţii tale. Cu cât vei fi mai sincer, cu atât mai rapidă şi mai miraculoasă va fi schimbarea în situaţia ta financiară.

Este imposibil însă să cunoşti dinainte canalele prin care se va schimba această situaţie. Cel mai probabil, în viaţa ta vor apărea circumstanţe noi, care îţi vor permite să câştigi mai mulţi bani. La fel de bine este posibil să găseşti bani pe care îi aveai, dar de care ai uitat de mult, să primeşti în mod neaşteptat bani, să ţi se ofere o reducere sau un comision, ori să primeşti diferite obiecte materiale care te-ar fi costat bani dacă le-ai fi cumpărat tu însuţi.

Chiar şi în zilele următoare, aşază bancnota magică într-un loc în care să o poţi vedea cât mai frecvent, pentru a-ţi reaminti să fii recunoscător pentru abundenţa financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii. Nu uita niciodată că cu cât priveşti mai des bancnota magică, umplându-te de recunoştinţă pentru banii primiţi, cu atât mai puternică va fi magia pe care îi vei declanşa. Abundenţa recunoştinţei faţă de bani atrage după sine o abundenţă financiară!

Ori de câte ori te trezeşti într-o situaţie în care te simţi tentat să te plângi de lipsa banilor, de preţurile prea mari etc., fie verbal, fie în sinea ta, aminteşte-ţi de întrebarea: „Merită să plătesc preţul pentru această lamentare?” Gândeşte-te că fiecare lamentare de acest fel încetineşte sau chiar blochează fluxul financiar care H îndreaptă către tine.

Începând de azi, fă-ţi promisiunea ca ori de câte ori vei primi bani de acum înainte, indiferent dacă este vorba de salariu, de o reducere sau de o restituire de bani, ori de primirea unui cadou care costă bani, să fii cu adevărat recunoscător pentru ei. Toate aceste circumstanţe reprezintă oportunităţi ideale de a folosi puterea magică a recunoştinţei faţă de banii primiţi pentru a-i multiplica!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 5

Banii Magici

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Aşează-te într-o poziţie confortabilă şi aminteşte-ţi de zilele copilăriei şi de toate ocaziile în care altcineva a plătit *pentru* tine.

■ 3. Ori de câte ori îţi aminteşti de o astfel de ocazie, spune din toată inima *mulţumesc*.

■ 4. Ia o bancnotă de un dolar sau o altă bancnotă de valoare mică şi lipeşte pe ea o foiţă de hârtie (sticker) pe care scrie: MULŢUMESC PENTRU TOŢI BANII PE CARE I-AM PRIMIT DE-A LUNGUL VIEŢII MELE.

■ 5. Poartă la tine de-a lungul întregii zile de azi bancnota de un dolar, în portofel sau într-un buzunar. Cel puţin o dată dimineaţa şi o dată în cursul după-amiezii dar oricât de des doreşti, scoate bancnota magică şi ţine-o în mână. Citeşte cuvintele pe care le-ai scris pe foiţa de hârtie şi simte-te *sincer* recunoscător pentru nenumăraţii bani pe care i-ai primit de-a lungul vieţii tale.

■ 6. În zilele următoare, aşază bancnota magică într-un loc în care să o poţi vedea cât mai frecvent, pentru a-ţi reaminti să fii recunoscător pentru abundenţa financiară de care te-ai bucurat de-a lungul vremii.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 6

MUNCA MAGICĂ

„Dacă iei o activitate, o artă, o disciplină sau un talent şi o duci cât de departe poţi, depăşind tot ce s-a făcut vreodată în domeniul respectiv, o vei forţa să pătrundă în lumea magiei.”
TOM ROBBINS (n. 1936) Scriitor

Cum este posibil ca un om născut într-o sărăcie absolută, care porneşte de la zero şi fără nicio educaţie, să ajungă preşedinte sau o celebritate, să îşi clădească un imperiu şi să devină unul dintre cei mai bogaţi oameni din lume? Cum este posibil ca doi oameni să pornească de pe o poziţie similară în aceeaşi carieră, iar unul să cunoască numai succese şi celălalt să se zbată în aceleaşi greutăţi de la început, indiferent cât de mult s-ar strădui? Veriga lipsă a succesului în cel de-al doilea caz este recunoştinţa, căci potrivit legii atracţiei nu te poţi bucura de succes fără a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja. Cu alte cuvinte, fără recunoştinţă este imposibil să te bucuri de un succes permanent.

Pentru a avea succes la locul de muncă şi în plan profesional,

atrăgând în viaţa ta oportunităţi, promovări, bani, idei de geniu, inspiraţii şi aprecieri, este absolut esenţial să fii recunoscător pentru actuala ta slujbă sau muncă. Ca de obicei, cu cât vei fi mai recunoscător, cu atât mai multe motive de recunoştinţă vei avea! Aşa cum am mai spus şi cum probabil ai înţeles, dacă doreşti să amplifici ceva în viaţa ta, trebuie să începi prin a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (pentru munca pe care o desfăşoară) i se va mai da şi el va trăi în abundenţă.*
*Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** (pentru munca pe care o desfăşoară) i se va lua şi ceea ce are.”*

Atunci când te simţi recunoscător pentru ceea ce faci, tu investeşti în mod automat mai multă energie în activitatea ta şi primeşti în schimb mai mulţi bani şi mai mult succes. Invers, dacă nu te simţi recunoscător pentru munca ta, tu investeşti mai puţină energie în ea, iar recompensa ta va fi mai mică. De aceea, nu te vei simţi niciodată fericit la locul de muncă, nu vei face decât strict ceea ce ţi se cere, iar activitatea ta va stagna şi în cele din urmă se va deteriora, ceea ce în ultimă instanţă poate însemna chiar concedierea ta. Reţine: celor lipsiţi de recunoştinţă li se va lua chiar şi ceea ce au.

Recunoştinţa oferită muncii este direct proporţională cu recompensele şi satisfacţiile primite în schimb. Cu alte cuvinte, *tu* eşti cel care controlează ceea ce primeşti în schimbul muncii tale, prin recunoştinţa pe care i-o oferi!

În mod similar, dacă eşti un om de afaceri, valoarea îl afacerii tale va creşte sau va scădea direct proporţional cu recunoştinţa ta faţă de ea. Cu cât te vei simţi mai recunoscător pentru afacerea ta, pentru clienţii şi angajaţii pe care îi ai, cu atât mai rapid va înflori afacerea ta. Invers, înlocuirea recunoştinţei cu grijile şi cu alte gânduri negative conduce automat la o spirală descendentă.

Dacă eşti părinte, iar munca ta constă în îngrijirea copiilor şi în executarea treburilor casnice, caută motive de recunoştinţă pentru această perioadă din viaţa ta. De multe ori, aceasta reprezintă o oportunitate unică, iar dacă te vei simţi recunoscător pentru ea, vei atrage mai mult sprijin, mai multe momente frumoase şi mai multă fericire generată de această experienţă.

Pe scurt, ar trebui să îţi iubeşti activitatea, indiferent în ce constă ea, şi să o practici întotdeauna cu entuziasm, fără să coborî niciodată ştacheta. Chiar dacă munca ta actuală nu este ceea ce ai visat că vei face în această viaţă, singura manieră de a ajunge să faci ceea ce visezi constă în a fi recunoscător pentru ceea ce ai deja.

De aceea, sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îţi imaginezi că ai un şef invizibil care ţine evidenţa tuturor gândurilor şi sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfăşori. Imaginează-ţi că acest şef te urmează astăzi oriunde te-ai duce, cu un carneţel în mână. Ori de câte ori găseşti un motiv de recunoştinţă pentru ceea ce faci, el notează acest lucru în carneţelul său. Aşadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simţi sincer recunoscător, astfel încât la sfârşitul zilei şeful tău să aibă o listă cât mai lungă a motivelor tale de recunoştinţă. Cu cât această listă va fi mai lungă, cu atât mai mare va fi magia pe care o va declanşa ea în ceea ce priveşte oportunităţile de afaceri, succesul tău în ceea ce faci, banii pe care îi primeşti în schimbul muncii tale, dar şi bucuria şi împlinirea pe care le simţi la locul de muncă.

Gândeşte-te la toate lucrurile pentru care te-ai putea simţi recunoscător la locul de muncă. Începe cu faptul că ai un loc de muncă! Gândeşte-te câţi oameni sunt şomeri, fiind dispuşi să dea orice pentru un loc de muncă. Aminteşte-ţi de facilităţile pe care le ai la dispoziţie, cum ar fi telefoanele, imprimantele, internetul şi calculatoarele. Gândeşte-te la oamenii cu care lucrezi şi la prieteniile pe care le-ai legat la locul de muncă. Exprimă-ţi recunoştinţa faţă de cei care îţi facilitează munca, cum ar fi recepţionistele, asistentele, oamenii de serviciu şi curierii. Aminteşte-ţi cât de bine te simţi în ziua de salariu. În sfârşit, gândeşte-te la toate lucrurile pe care îţi place să le faci la locul de muncă.

De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoştinţă, spune-ţi:
„Mă simt recunoscător pentru _____ce?_____.”

Cu cât şeful tău invizibil va constata că eşti mai recunoscător, cu atât mai rapid va declanşa el magia la locul tău de muncă şi cu atât

mai mari vor fi beneficiile de care te vei bucura. Este posibil chiar să generezi atât de multă recunoştinţă încât aceste beneficii să fie instantanee. Norocul nu este niciodată accidental. El este întotdeauna consecinţa puterii magice a recunoştinţei!

Dacă se nimereşte să practici Munca Magică într-un weekend în care nu lucrezi, practică în locul ei tehnica din ziua/zilele următoare şi revino la ea în prima zi în care trebuie să te prezinţi la lucru.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 6

Munca Magică

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumerarea Binecuvântărilor din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc*, cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Sarcina pe care o ai de făcut astăzi este să îţi imaginezi că ai un şef invizibil care te urmează oriunde te-ai duce şi ţine evidenţa tuturor gândurilor şi sentimentelor tale legate de slujba pe care o ai sau de munca pe care o desfăşori. Aşadar, misiunea ta este să descoperi cât mai multe lucruri pentru care să te simţi sincer recunoscător.

■ 3. De fiecare dată când descoperi un nou motiv de recunoştinţă, spune-ţi: *„Mă simt recunoscător pentru _____ce?_____”*, şi simte cât mai intens acest lucru.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi roşteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 7
IEŞIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE

„Un om recunoscător este recunoscător în toate circumstanţele.”
BAHÁ’U’LLÁH (1817-1892)
Fondatorul persan al credinţei Bahá’i

Indiferent dacă ai probleme cu o relaţie care se destramă, cu diferite presiuni financiare, cu o boală gravă sau cu imposibilitatea de a-ţi găsi o slujbă, situaţiile negative apar întotdeauna ca urmare a unei lipse de recunoştinţă practicată pe termen lung. Atunci când nu te simţi recunoscător pentru ceva din viaţa ta, înseamnă automat că îl consideri de la sine înţeles. Aceasta este principala cauză a negativităţii, căci tu nu *oferi* mulţumiri pentru lucrurile pe care le consideri firești, deşi *beneficiezi* de ele. În acest fel, tu blochezi practic fluxul magiei în viaţa ta. Aşa cum atunci când îi mulţumeşti cuiva, tu generezi automat o reacţie pozitivă din partea acestuia, atunci când refuzi să mulţumeşti pentru anumite lucruri din viaţa ta, aceasta se deteriorează automat.

Spre exemplu, te simţi recunoscător pentru sănătatea ta atunci când nu eşti bolnav, sau nu eşti conştient de aceasta decât atunci când o pierzi, când corpul tău se îmbolnăveşte şi când ai dureri? Te simţi zilnic recunoscător pentru slujba ta, sau doar atunci când auzi că se fac reduceri de personal? Te simţi recunoscător în fiecare moment pentru salariul tău, sau ţi se pare că acesta este „normal”? Te simţi recunoscător în permanenţă pentru prezenţa celor dragi în viaţa ta, sau te gândeşti la ei doar atunci când apar probleme relaţionale? Te simţi recunoscător pentru că maşina ta merge bine, sau îţi aminteşti de ea doar atunci când se strică?

Te simţi recunoscător în fiecare zi pentru că eşti în viaţă, sau consideri viaţa ceva de la sine înţeles?

Orice luare în derizoriu conduce la lamentări, la gânduri şi cuvinte negative. Din păcate, atunci când te plângi de ceva, tu atragi din ce în ce mai multe motive de lamentare în viaţa ta!

Spre exemplu, dacă te plângi de vreme, de trafic, de şeful tău, de partenerul de viaţă, de familie, de un prieten, de un străin, de aşteptarea la coadă, de facturi, de economie, de costul unui articol, de serviciul unei companii – înseamnă că nu te simţi recunoscător. Cu fiecare astfel de lamentare, tu împingi mai departe de tine viaţa la care visezi.

Cred că ai înţeles până acum că orice lamentare, orice gânduri sau cuvinte negative şi orice impresie că este normal să te bucuri de ceva fără a te simţi recunoscător pentru el, împiedică împlinirea viselor şi dorinţelor tale. De aceea, ori de câte ori ceva nu merge bine în viaţa ta, înseamnă că nu ţi-ai exprimat îndeajuns de mult recunoştinţa (în mod intenţionat sau inconştient).

Este imposibil să simţi ceva negativ atunci când eşti recunoscător. Este imposibil să critici sau să învinovăţeşti pe cineva atunci când te simţi recunoscător. Este imposibil să fii trist sau să ai o altă emoţie negativă atunci când te simţi recunoscător. Vestea bună este că dacă te confrunţi cu o situaţie negativă în momentul actual, este foarte uşor să o transformi prin exprimarea recunoştinţei. Orice situaţie negativă poate dispărea ca prin farmec dacă ştii ce atitudine să adopţi!

Mai întâi de toate, trebuie să începi prin a căuta motive de recunoştinţă în actuala ta situaţie negativă, oricât de dificil ţi s-ar părea. Indiferent cât de proastă ar fi situaţia, este întotdeauna posibil să descoperi motive de recunoştinţă în ea, mai ales dacă porneşti de la premisa că această stare de spirit va transforma în mod magic circumstanţele cu care te confrunţi. Walt Disney, care ştia multe despre magia vieţii, ne-a învăţat cum să facem acest lucru în filmul său, *Pollyanna*.

Filmul *Pollyanna* (1960) a prezentat „Jocul Fericirii”, care a avut un efect foarte profund asupra mea când eram copil. Am jucat acest joc în toţi anii copilăriei şi adolescenţei mele. Jocul constă în a căuta cât mai multe motive de fericire în viaţa ta, mai ales în cazul în care te confrunţi cu o situaţie negativă. Căutarea motivelor de fericire (sau de recunoştinţă) într-o situaţie negativă conduce automat la găsirea de soluţii!

Walt Disney a ilustrat perfect puterea recunoştinţei în filmul *Pollyanna*.

Acelaşi lucru l-a făcut Buddha, cu mii de ani înainte, atunci când a spus:

„Să fim recunoscători astăzi, căci chiar dacă nu am învăţat foarte multe lucruri, am învăţat cu siguranţă ceva, iar dacă nu am învăţat nimic, cel puţin nu ne-am îmbolnăvit, iar dacă totuşi ne-am îmbolnăvit, cel puţin nu am murit. De aceea, să fim recunoscători.”

GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)
Fondatorul budismului

Lasă-te inspirat de cuvintele lui Buddha şi alege o problemă sau o situaţie negativă din viaţa ta pe care doreşti să o rezolvi. Caută apoi zece motive de recunoştinţă legate de ea. Ştiu că poate părea dificil, dar urmează exemplul din cuvintele lui Buddha. Notează în scris cele zece motive de recunoştinţă, fie în calculator, fie în jurnalul recunoştinţei.

Să spunem că eşti şomer şi nu reuşeşti să îţi găseşti un loc de muncă, deşi ai încercat orice. Pentru a schimba prin magie această situaţie, trebuie să te focalizezi asupra motivelor de recunoştinţă pe care le ai. Iată câteva exemple în această direcţie:

1. Mă simt profund recunoscător pentru că am avut bani ca să

îmi întreţin familia în această perioadă.

2. *Mă simt recunoscător pentru că am avut timpul necesar pentru a-mi pune viaţa în ordine.*

3. Mă simt recunoscător pentru că am lucrat foarte mulţi ani, astfel încât acum am experienţa necesară pentru a-mi găsi mai uşor o slujbă nouă.

4. Mă simt recunoscător pentru că aceasta este prima dată când am rămas şomer.

5. Mă simt recunoscător pentru că există destule oportunităţi pe piaţa forţei de muncă şi pentru că în fiecare zi apar altele noi.

6. Mă simt recunoscător pentru tot ce am învăţat completând cereri pentru un loc de muncă şi mergând la interviuri.

7. Mă simt recunoscător pentru că sunt sănătos şi pot munci.

8. Mă simt recunoscător pentru încurajările şi sprijinul familiei mele.

9. Mă simt recunoscător pentru că m-am putut odihni mai mult în această perioadă. Chiar aveam nevoie de această odihnă.

10. Mă simt recunoscător pentru că am înţeles cât de mult înseamnă pentru mine să am o slujbă. Înainte acest lucru mi se părea de la sine înţeles.

Această recunoştinţă va atrage în viaţa ta oportunităţi noi, care vor schimba ca prin farmec situaţia ta curentă. Puterea recunoştinţei este infinit mai mare decât orice situaţie negativă, iar numărul posibilităţilor prin care aceasta se poate schimba este practic nelimitat. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să aplici recunoştinţa şi să declanşezi astfel procesul magic!

Să luăm un alt exemplu. Să spunem că un fiu are probleme în relaţia cu tatăl său. Orice ar face, acestuia din urmă i se pare că fiul său nu este suficient de bun.

1. Mă simt recunoscător pentru că marea majoritate a relaţiilor

din viaţa mea sunt armonioase.

2. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a muncit din greu pentru ca eu să primesc o educaţie bună, de care el nu a avut parte.

3. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că a întreţinut familia noastră. La acea vreme nu aveam habar cât de greu este să întreţii o familie şi ce efort presupune acest lucru.

4. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că mă ducea să joc baschet în fiecare sâmbătă, când eram copil.

5. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că nu se mai poartă atât de dur cu mine cum o făcea în trecut.

6. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că ţine atât de mult la mine. Sunt conştient că nu mi-ar cere să fac atâtea lucruri dacă nu i-ar păsa de mine.

7. Mă simt recunoscător pentru relaţia cu tatăl meu, căci ea m-a învăţat valoarea compasiunii, care îmi permite să îmi cresc altfel copiii, dând dovadă de mai multă înţelegere.

8. Îi sunt recunoscător tatălui pentru că m-a învăţat cât de importantă este încurajarea pentru a creşte copii fericiţi şi încrezători în ei înşişi.

9. Mă simt recunoscător pentru toate ocaziile de a râde împreună cu tata. Alţi oameni nu au această ocazie, căci şi-au pierdut tatăl sau sunt orfani.

10 Sunt sincer recunoscător pentru că am un tată. Deşi au existat destule momente dificile în relaţia mea cu el, au existat şi destule momente frumoase, şi cu siguranţă vor mai exista şi altele.

Prin adoptarea acestei atitudini de recunoştinţă faţă de tatăl său, fiul va schimba în bine relaţia cu acesta. El şi-a schimbat gândurile şi sentimentele faţă de tatăl său, atrăgând astfel circumstanţe diferite în relaţia cu acesta. La nivel energetic şi cuantic, relaţia dintre cei doi s-a schimbat deja. Atât timp cât fiul îşi menţine această stare de recunoştinţă, legea atracţiei schimbă automat în bine circumstanţele exterioare, iar relaţia dintre cei doi se

îmbunătăţeşte ca prin farmec.

Reţine: cea mai sigură metodă de a afla dacă recunoştinţa ta şi-a declanşat magia este starea ta de spirit. Atunci când este sinceră, recunoştinţa conduce inevitabil la o stare de spirit mai pozitivă. Cu alte cuvinte, ea te face să te simţi mult mai bine. Aşadar, prima dovadă a faptului că magia recunoştinţei funcţionează este ridicarea apăsării pe care o simţeai înainte. Atunci când te simţi mai bine într-o anumită privinţă, tu simţi că problema se va rezolva, iar soluţiile nu întârzie să apară. De aceea, cea mai bună manieră de a-ţi rezolva o situaţie dificilă, indiferent în ce constă aceasta, constă în a focaliza asupra ei o recunoştinţă concentrată, până când ajungi să te simţi mai bine în privinţa ei. Abia atunci se declanşează magia recunoştinţei în lumea exterioară.

Atunci când întocmeşti lista celor zece motive de recunoştinţă, începe întotdeauna cu următoarele expresii:

Mă simt atât de recunoscător pentru _____ .

Sau: *Mă simt sincer recunoscător pentru* _____*.*

Continuă apoi cu motivul pentru care te simţi recunoscător. Dacă ţi se pare mai simplu, poţi aplica la fel de bine metoda lui Walt Disney:

Sunt atât de bucuros (fericit) că _____.

Dacă ai terminat de întocmit lista motivelor de recunoştinţă, încheie Ieşirea Magică din Starea de Negativitate scriind cuvintele:

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru această soluţie perfectă.

Cel puţin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmaţie negativă de-a lungul întregii zile. Ştiu că nu este uşor, dar cel puţin încearcă acest lucru. La urma urmelor, este vorba de o singură zi. Cei mai mulţi dintre oameni nu au idee cât de impregnată este mintea lor cu gânduri negative. Ei bine, dacă vei încerca să excluzi din mintea ta astfel de gânduri pe durata unei singure zile, te vei lămuri rapid. Adu-ţi aminte că negativitatea şi lamentările atrag şi mai multe motive de lamentare. De aceea, opreşte-te înainte de emiterea unui gând sau a unor cuvinte negative şi întreabă-te dacă îţi doreşti cu adevărat să suporţi consecinţele acestora. Chiar dacă te trezeşti că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poţi încheia întotdeauna cu următoarea afirmaţie magică:

Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.

Continuă-ţi apoi fraza cu un motiv oarecare pentru care te simţi recunoscător. Fă din această frază magică o mantra şi aplic-o în toate situaţiile.

De acum înainte, ori de câte ori te confrunţi cu o problemă sau cu o situaţie negativă, mai ales cu cele minore, fă-ţi un obicei din a-ţi exprima recunoştinţa înainte ca situaţia să escaladeze şi să îţi tulbure cu adevărat echilibrul interior. Aplică întotdeauna puterea magiei!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 7

Ieşirea magică din starea de negativitate

■ 1. Repetă primii trei paşi ai Tehnicii Magice Numărul 1 – Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu *zece* binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc,* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o problemă sau o situaţie din viaţa ta pe care doreşti să o rezolvi.

■ 3. Întocmeşte în scris o listă cu **zece** motive de recunoştinţă legate de situaţia respectivă.

■ 4. La sfârşit, încheie acest exerciţiu scriind cuvintele:
„Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru această soluţie perfectă”

■ 5. Cel puţin astăzi, încearcă să nu faci nicio afirmaţie negativă de-a lungul întregii zile. Chiar dacă te trezeşti că ai gândit sau ai spus ceva negativ, poţi încheia întotdeauna cu următoarea afirmaţie magică *„Da, dar trebuie să recunosc că mă simt sincer recunoscător pentru _____.”*

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 8

INGREDIENTUL MAGIC

„O inimă plină de recunoştinţă
se bucură de un festin continuu.”
W. J. CAMERON (1879-1953)
Jurnalist şi om de afaceri

Oferirea de mulţumiri pentru hrană înainte de a mânca reprezintă o tradiţie ce a fost urmată mii de ani, datând din perioada Egiptului antic. Datorită ritmului extrem de rapid al secolului XXI, oamenii au tendinţa de a uita de această tradiţie. Acest lucru este extrem de regretabil, căci exprimarea recunoştinţei pentru fiecare masă reprezintă o oportunitate excelentă pentru amplificarea recunoştinţei din viaţa ta, şi implicit a magiei acesteia, care poate creşte astfel în mod exponenţial!

Aminteşte-ţi de un moment din viaţa ta în care ţi-a fost foarte foame, dar nu ţi-ai putut satisface pe moment această senzaţie. Cu siguranţă, nu ai mai putut gândi şi funcţiona normal, corpul tău s-a simţit slăbit şi poate chiar a început să tremure, mintea ta a

devenit confuză, iar emoţiile tale au luat-o razna. Iar astfel de efecte apar atunci când trec doar câteva ore fără să mănânci! Noi avem nevoie de hrană pentru a putea trăi, pentru a gândi şi pentru a ne simţi bine. De aceea, avem *toate* motivele să ne simţim recunoscători pentru fiecare masă.

Pentru a-ţi amplifica această stare de recunoştinţă, gândeşte-te puţin la toţi oamenii care au contribuit la masa ta actuală. Cultivatorii au semănat şi şi-au îngrijit culturile pentru ca tu să te poţi bucura de legumele şi fructele de pe masa ta. Ei au trebuit să le protejeze luni la rând, iar în final să recolteze roadele muncii lor. Mii de oameni au participat la acest proces, ambalând, transportând şi distribuind produsele. De pildă, şoferii au condus zi şi noapte pe distanţe enorme pentru ca tu să te poţi bucura de ele. Toţi aceşti oameni au lucrat într-o armonie perfectă pentru ca fructele şi legumele să îţi fie livrate proaspete şi să îţi stea la dispoziţie de-a lungul întregului an.

Gândeşte-te acum la crescătorii de animale, la pescari, la cultivatorii de cafea şi de ceai, şi la toate companiile care prelucrează şi ambalează alimentele pe care le consumi. Producţia mondială de hrană este un proces de o complexitate incredibilă, dar perfect orchestrat, care se petrece zi de zi şi la care participă un număr uluitor de oameni care produc şi distribuie alimentele şi băuturile către magazine, restaurante, supermarketuri, cafenele, aeroporturi, şcoli, spitale şi către fiecare casă de pe planetă.

Pe scurt, mâncarea este un dar al naturii! Dacă aceasta nu ne-ar furniza solul, substanţele nutritive şi apa necesare, noi nu am avea nimic de mâncare. De pildă, fără apă nu ar putea exista plante, animale sau viaţă pe Pământ. Noi folosim apa pentru a ne găti mâncarea, pentru a ne cultiva plantele, pentru a ne stropi grădinile, pentru a ne spăla, pentru a susţine fiecare vehicul aflat în mişcare, dar şi spitalele, industria, transportul şi construcţiile, pentru a produce haine, materiale plastice, din sticlă şi din metal, precum şi toate produsele şi aparatele imaginabile, medicamentele care salvează vieţi, pentru a ne construi casele şi orice alte clădiri sau structuri. În plus, apa menţine în viaţă însuşi corpul nostru. Pe scurt, ea reprezintă unul din miracolele pe care ni le furnizează natura!

„Dacă există magie pe această planetă,

aceasta este conţinută în apă.”
LOREN EISELEY (1907-1977)
Antropolog şi autoare de cărţi pe tema ştiinţelor naturale

Unde am ajunge fără hrană şi fără apă? Un lucru este sigur: nu ne-am afla aici, nici noi, nici familiile şi prietenii noştri. Această zi nu ar exista pentru noi; nici viitorul. Din fericire, noi ne aflăm pe această planetă frumoasă şi ne trăim viaţa cu toate încercările şi bucuria ei, căci beneficiem de darul sublim al naturii: *hrana şi apa!* De aceea, rostirea cuvântului magic *mulţumesc* înainte de a mânca şi de a bea reprezintă un gest de recunoaştere şi de recunoştinţă pentru acest miracol al hranei şi al apei.

Partea cea mai incredibilă este că atunci când îţi exprimi recunoştinţa faţă de hrană şi apă, tu nu produci un impact exclusiv asupra vieţii tale, ci şi asupra mecanismului de aprovizionare al întregii lumi. Dacă un număr suficient de mare de oameni şi-ar exprima recunoştinţa pentru mâncare şi pentru apă, ei i-ar ajuta în acest fel pe toţi cei care suferă de foame şi care nu îşi pot satisface nevoile cele mai elementare. În conformitate cu legea atracţiei şi cu cea a acţiunii şi reacţiei de care a vorbit Newton, acţiunea recunoştinţei exprimate în masă ar produce automat o reacţie la fel de masivă, care ar schimba circumstanţele exterioare şi ar diminua sărăcia pe această planetă.

În plus, exprimarea recunoştinţei pentru hrană şi apă întreţine magia din viaţa ta, având efecte pozitive asupra tuturor domeniilor acesteia şi ajutându-te să îţi îndeplineşti toate visele.

Oamenii din trecut credeau că prin binecuvântarea cu recunoştinţă a hranei şi a apei acestea deveneau mai pure. Dacă ţinem cont de teoriile şi de descoperirile moderne ale fizicii cuantice, care spun că observatorul influenţează realitatea observată, este foarte posibil ca strămoşii noştri să fi avut dreptate. Potrivit efectului observatorului, evidenţiat de fizica cuantică, este foarte posibil ca prin focalizarea recunoştinţei asupra hranei şi asupra apei, structura moleculară şi energetică a acestora să se schimbe, iar ele să devină mai pure, având un efect similar asupra bunăstării tale fizice.

Una din modalităţile prin care poţi experimenta instantaneu magia recunoştinţei focalizate asupra hranei şi apei constă în a

savura cu adevărat gustul acestora. Acest gest echivalează cu o apreciere la adresa lor, şi implicit cu exprimarea unei stări de recunoştinţă. Încearcă acest lucru. Cu prima ocazie în care mănânci sau bei ceva, concentrează-te asupra gustului alimentelor din gură. Vei constata imediat că acesta devine mai savuros, în timp ce dacă nu te concentrezi asupra lui, orice gust îşi pierde savoarea. Cea care amplifică această savoare este energia aprecierii şi a recunoştinţei!

De aceea, înainte de a consuma ceva astăzi, indiferent dacă este vorba de o masă propriu-zisă, de un fruct, de o gustare sau de o băutură (inclusiv apa), uită-te la produsul din faţa ta şi spune cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulţumesc*! În continuare, încearcă să savurezi cu adevărat alimentul sau băutura. În acest fel, nu numai că te vei desfăta mai tare, dar îţi vei putea inclusiv prelungi starea de recunoştinţă.

Personal, atunci când rostesc cuvântul magic, îmi face plăcere să îmi flutur puţin degetele deasupra produsului pe care urmează să îl consum, imaginându-mi că împrăştii praf magic deasupra lui, pentru a-l purifica instantaneu. Această tehnică simplă şi aparent copilăroasă m-a ajutat să înţeleg mai bine că recunoştinţa reprezintă adevăratul ingredient magic, motiv pentru care doresc să o presar asupra tuturor alimentelor pe care le consum! Dacă ţi se pare mai eficient, îţi poţi imagina că ai o „solniţă” plină cu praf magic pe care o scuturi deasupra alimentelor şi băuturilor pe care urmează să le consumi.

Chiar dacă ţi se întâmplă să uiţi uneori să spui cuvântul magic *mulţumesc* înainte de a mânca sau de a bea ceva, de îndată ce îţi aduci aminte, închide ochii, întoarce-te mental la momentul începerii mesei şi rosteşte cuvântul. Dacă ţi se întâmplă să uiţi de mai multe ori acest lucru în decursul zilei de astăzi, repetă tehnica a doua zi. Gândeşte-te că nu îţi poţi permite să pierzi nicio zi pentru amplificarea recunoştinţei tale, căci înseşi visele tale depind de acest lucru!

Exprimarea recunoştinţei pentru lucrurile cele mai simple din viaţă, cum ar fi hrana şi băutura, reprezintă una dintre cele mai profunde expresii ale acesteia şi conduce automat la declanşarea fluxului magiei în viaţa ta.

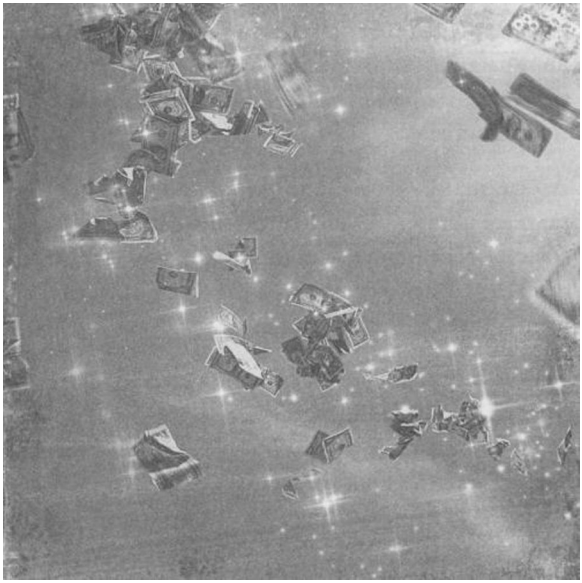
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 8

Ingredientul Magic

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Astăzi, înainte de a mânca sau de a bea ceva, priveşte alimentul sau băutura din faţa ta şi rosteşte cu voce tare sau în sinea ta cuvântul magic *mulţumesc!* Dacă doreşti, poţi presăra peste ele praf magic, într-un gest simbolic.

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 9
MAGNETUL CARE ATRAGE BANII

„Viaţa nu devine cu adevărat bogată decât pentru omul plin de recunoştinţă.”
DIETRICH BONHOEFFER (1906-1945)
Pastor luteran

Recunoştinţa înseamnă bogăţie, iar lamentarea înseamnă sărăcie. Aceasta ar trebui să fie regula de aur a întregit tale vieţi, indiferent dacă este vorba de sănătate, slujbă, relaţii sau bani. Cu cât eşti mai recunoscător pentru banii pe care îi ai, chiar dacă aceştia sunt foarte puţini, cu atât mai multă bogăţie vei primi. Invers, cu cât te plângi mai mult în legătură cu banii, cu atât mai sărac vei deveni.

Tehnica magică de astăzi îşi propune să înlocuiască unul din principalele motive pentru care oamenii se plâng din cauza banilor cu un gest de recunoştinţă, dublând astfel puterea de a schimba circumstanţele financiare. Prin aplicarea ei, tu vei *înlocui* practic o lamentare, care te face mai sărac, cu un gest de recunoştinţă, care

te îmbogăţeşte ca prin farmec.

Marea majoritate a oamenilor se plâng din cauza lipsei banilor, de cele mai multe ori fără să-şi dea seama. Ca şi cum exprimarea verbală a acestei lamentări nu ar fi de ajuns, ei se gândesc de foarte multe ori la lipsa banilor, fără să fie conştienţi de gândurile lor. Orice gânduri de lamentare, de invidie, de îngrijorare sau care exprimă alte emoţii negative legate de bani atrag literalmente mai multă sărăcie în viaţa celor care le emit. Iar cele mai multe plângeri se referă la banii care trebuie plătiţi.

Când nu ai suficienţi bani, plata facturilor poate fi un coşmar. Acestea par să vină întotdeauna într-un ritm mai accelerat decât banii, dar cine se plânge de plata facturilor se plânge practic de lipsa banilor, iar această lamentare continuă nu face decât să îi adâncească şi mai tare în sărăcie.

Este foarte greu să te simţi recunoscător pentru facturile tale atunci când nu ai suficienţi bani să le plăteşti, dar exact asta *trebuie* să faci dacă doreşti să primeşti mai mulţi bani. Pentru a duce o viaţă bogată, trebuie să te simţi recunoscător pentru tot ce are legătură cu banii, iar lamentările legate de plata facturilor nu au nimic de-a face cu recunoştinţa. Inversarea procesului înseamnă *să emiţi* starea de *recunoştinţă* pentru produsele şi serviciile *primite* de la cei care le-au facturat. Procesul este uluitor de simplu şi este perfect logic, iar efectele sale asupra fluxului financiar din viaţa ta vor fi monumentale. De fapt, dacă vei proceda astfel, vei deveni un veritabil magnet care atrage banii!

Pentru a-ţi cultiva recunoştinţa faţă de o factură, gândeşte-te la beneficiile de care ai avut parte în urma consumării produsului sau serviciului facturat. Spre exemplu, dacă trebuie să plăteşti chiria sau o rată ipotecară, fii recunoscător pentru faptul că ai o casă şi locuieşti în ea. În loc să te gândeşti negativ la bănci şi la mecanismul dobânzilor, gândeşte-te ce ar însemna dacă ar trebui să economiseşti toţi banii pentru a-ţi putea cumpăra o casă. Cum te-ai descurca dacă nu ar exista bănci care să împrumute bani? Marea majoritate a oamenilor ar trăi pe stradă. De aceea, fii recunoscător băncilor (sau proprietarului, în cazul în care plăteşti chirie), căci datorită lor îţi permiţi să locuieşti într-o casă sau într-un apartament.

Dacă trebuie să plăteşti factura pentru gaz sau pentru electricitate, gândeşte-te la faptul că ai beneficiat de căldură, sau de scăderea temperaturii în timpul verii, datorită aparatului de aer condiţionat, la duşurile fierbinţi pe care le-ai făcut şi la toate aparatele pe care le-ai putut folosi datorită acestui serviciu. Dacă trebuie să plăteşti factura de telefon sau de internet, imaginează-ţi cât de dificilă ar fi viaţa ta dacă ar trebui să călătoreşti pe distanţe foarte lungi pentru a vorbi faţă în faţă cu persoanele în cauză. Aminteşte-ţi de câte ori ţi-ai sunat prietenii şi familia, de câte ori ai făcut schimb de emailuri şi de câte ori ai avut un acces instantaneu la informaţii datorită serviciilor de internet furnizate de compania care a emis factura. Toate aceste servicii excelente îţi stau la dispoziţie. De aceea, fii recunoscător pentru ele, inclusiv companiilor care ţi-au furnizat aceste servicii înainte de a-ţi impune plata lor.

De când am descoperit puterea fenomenală a recunoştinţei, eu obişnuiesc să scriu pe toate facturile pe care le plătesc: *„Mulţumesc – Plătită”*. Am început să practic această metodă încă din perioada în care nu aveam deloc bani. Iniţial, când nu aveam încă banii necesari pentru a plăti o factură, scriam pe ea: *„Mulţumesc pentru bani”*. Când făceam în sfârşit rost de banii necesari pentru a o plăti, scriam mai jos: *„Mulţumesc – Plătită”*.

Aceasta este tehnica pe care ţi-o propun pentru ziua de azi: ia toate facturile curente neplătite şi aplică puterea magică a recunoştinţei scriind pe ele: *„Mulţumesc pentru bani”*. Umple-te de recunoştinţă pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu. Dacă obişnuieşti să îţi plăteşti facturile online, de fiecare dată când primeşti o factură online retrimite-ţi-o (cu funcţia Forward) ţie însuţi şi scrie la rubrica „Subiect”, cu litere majuscule şi îngroşate: **„MULŢUMESC PENTRU BANI”**.

În continuare, caută zece facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, şi scrie pe ele cuvintele magice: *„Mulţumesc – Plătită”*. În tot acest timp, urmăreşte să simţi o stare de recunoştinţă cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plăteşti aceste facturi. Cu cât recunoştinţa pe care o vei simţi va fi mai intensă, cu atât mai mulţi bani vei începe să atragi în mod magnetic către tine!

Începând din această zi, fă-ţi un obicei din a reflecta întotdeauna la serviciul pe care urmează să îl plăteşti atunci când îţi vine o

factură, la marile beneficii pe care ţi le-a oferit el, şi din a scrie pe ea cuvintele magice: *„Mulţumesc – Plătită”*. Chiar dacă nu ai încă banii necesari pentru a o plăti, aplică totuşi puterea magică a recunoştinţei şi scrie pe factură: *„Mulţumesc pentru bani”*, bucurându-te anticipat pentru banii pe care îi vei avea la un moment dat şi cu care vei putea plăti această factură!

Cultivarea sentimentului profund de recunoştinţă pentru banii pe care trebuie să îi plăteşti îţi va garanta primirea altor bani. Recunoştinţa este ca un magnet ataşat de bani; de aceea, ori de câte ori trebuie să plăteşti ceva, banii se întorc de fiecare dată la tine, uneori în sumă egală, alteori de zece sau chiar de o sută de ori mai mulţi. Abundenţa pe care o vei primi depinde de cantitatea de recunoştinţă pe care o vei investi, nu de suma plătită! Spre exemplu, este posibil să oferi atât de multă recunoştinţă atunci când plăteşti o factură de 50 de dolari încât să primeşti înapoi sute de dolari!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 9

Magnetul care atrage banii

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. la toate facturile curente neplătite şi aplică puterea magică a recunoştinţei scriind pe ele: *„Mulţumesc pentru bani”*. Umple-te de recunoştinţă pentru banii necesari pentru plata facturilor, indiferent dacă îi ai sau nu.

■ 3. În continuare, caută **zece** facturi mai vechi, pe care le-ai plătit, şi scrie pe ele cuvintele magice: *„Mulţumesc – Plătită”*. În tot acest timp, urmăreşte să simţi o stare de recunoştinţă cât mai profundă pentru faptul că ai avut bani să plăteşti aceste facturi.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 10
PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR

„Nicio datorie nu este mai urgentă decât returnarea mulţumirilor.”
SFÂNTUL AMBROZIE (340-397 e.n.)
Teolog şi episcop catolic

Învăţăturile spirituale din vechime afirmă că tot ceea ce îi oferim din toată inima unei alte persoane se întoarce însutit la noi. De aceea, exprimarea recunoştinţei pentru orice obiect sau serviciu primit de la o altă persoană (prin rostirea cuvântului magic *mulţumesc*) reprezintă nu doar un gest de politeţe, ci o urgenţă vitală pentru a-ţi îmbunătăţi ţie viaţa!

Recunoştinţa este o energie foarte puternică, iar ea se îndreaptă întotdeauna în direcţia în care o focalizăm. Dacă te gândeşti la recunoştinţă ca la un praf magic, ori de câte ori îţi exprimi recunoştinţa faţă de o persoană pentru ceva ce ai primit de la ea, tu presari practic praf magic asupra ei! Puternica energie pozitivă a prafului magic îi influenţează pe toţi cei asupra cărora îl presari!

În fiecare zi, noi avem contacte cu foarte mulţi oameni, fie la telefon, fie prin email sau faţă în faţă, la serviciu, în magazine, restaurante, lifturi, autobuze sau trenuri, iar mulţi dintre aceştia merită să se bucure de recunoştinţa noastră, pentru că noi primim ceva de la ei.

De pildă, gândeşte-te la oamenii pe care îi întâlneşti într-o zi oarecare şi care îţi oferă un serviciu, cum ar fi vânzătorii dintr-un magazin sau chelnerii dintr-un restaurant, şoferii de autobuz sau de taxi, personalul de serviciu sau colegii tăi de muncă. Toţi oamenii care lucrează în servicii se *oferă pe ei înşişi*, iar tu *beneficiezi* de serviciile lor. Dacă nu le spui mulţumesc pentru serviciile oferite, înseamnă că eşti nerecunoscător faţă de ei, iar acest lucru blochează fluxul abundenţei în viaţa ta.

Gândeşte-te la toţi oamenii pe care nu îi cunoşti, dar care lucrează la întreţinerea sistemului de transport public, astfel încât tu să călătoreşti în siguranţă, sau la cei care lucrează în alte domenii utilitare, precum electricitatea, gazele, apa şi drumurile.

Gândeşte-te la cei care mătură străzile, la personalul de serviciu din toaletele publice, din trenuri, autobuze, avioane, spitale, restaurante, supermarketuri şi clădiri de birouri. Chiar dacă nu le poţi spune *mulţumesc* tuturor în persoană, tu poţi presăra asupra lor praf magic spunându-le *mulţumesc* ori de câte ori treci pe lângă unul din ei. La fel, îţi poţi aminti de ei şi le poţi adresa în sinea ta o mulţumire din inimă ori de câte ori te aşezi la biroul tău curat, ori de câte ori mergi pe o stradă curată şi ori de câte ori intri într-o clădire curată.

Atunci când intri într-un restaurant sau într-o cafenea, presară praf magic asupra tuturor celor care lucrează în ea şi spune-le de fiecare dată *mulţumesc* celor care te servesc. Indiferent dacă îţi curăţă masa, dacă îţi oferă meniul, dacă îţi iau comanda, dacă îţi umplu un pahar cu apă, dacă îţi aduc comanda, dacă îţi aduc nota sau restul, aminteşte-ţi să le spui *mulţumesc* de fiecare dată. Dacă te afli într-un magazin, spune *mulţumesc* tuturor persoanelor care te servesc sau care îţi ambalează produsele cumpărate.

În cazul în care călătoreşti cu avionul, presară praf magic şi spune-le *mulţumesc* celor care te verifică la intrare, celor care

lucrează la departamentul de securitate, celor care îţi verifică biletul de avion şi personalului care te întâmpină la urcarea în acesta. În timpul zborului, spune *mulţumesc* personalului ori de câte ori îţi oferă chiar şi cel mai mic serviciu: când îţi aduc mâncarea sau o băutură, când îţi curăţă masa etc. Personalul de zbor, inclusiv căpitanul aeronavei, îţi mulţumesc de fiecare dată pentru că zbori cu compania lor. De aceea, fă şi tu acelaşi lucru, şi nu uita să le mulţumeşti tuturor atunci când părăseşti avionul. În plus, rosteşte un *mulţumesc* sincer ori de câte ori te ridici în aer şi aterizezi, căci zborul reprezintă un miracol în sine!

Fii recunoscător tuturor celor care te asistă la locul de muncă, funcţionarilor, secretarelor, personalului de la cantină, celor care lucrează în servicii şi colegilor tăi de muncă. Presară de fiecare dată praf magic asupra lor spunându-le *mulţumesc!* Toţi aceşti oameni îţi asigură un serviciu sau altul şi merită să se bucure în schimbul lui de recunoştinţa ta.

Vânzătorii din magazine şi chelnerii din restaurante lucrează din greu pentru a-şi servi clienţii. În rândul acestora din urmă se numără tot felul de oameni, inclusiv unii prost dispuşi, care nu se simt deloc recunoscători. De acea, munca lor nu este deloc uşoară. Cu prima ocazie în care eşti servit de o astfel de persoană, aminteşte-ţi că ea este fiul iubit (sau fiica iubită) a unor părinţi, un frate sau o soră îndrăgit(ă), tatăl sau mama unor copii, un partener de viaţă sau un prieten preţuit. De aceea, ea merită să se bucure de bunătatea şi de răbdarea ta.

Când şi când, este posibil să ai de-a face cu o persoană care nu se comportă suficient de politicos cu tine sau care nu-ţi acordă atenţia de care te simţi îndreptăţit. În astfel de situaţii pare greu să te simţi recunoscător, dar adevărata recunoştinţă nu depinde niciodată de comportamentul celeilalte persoane. De aceea, optează pentru a te simţi recunoscător indiferent de acest comportament! În acest fel, vei opta practic pentru o viaţă magică! La urma urmelor, aminteşte-ţi că nu cunoşti dificultăţile cu care se confruntă în momentul de faţă persoana respectivă. Este posibil ca ea să nu se simtă bine, să fi pierdut recent pe cineva drag, să i se fi destrămat căsnicia sau să se afle într-un moment de cotitură în viaţă şi să se simtă disperată. Cine ştie? Poate că recunoştinţa exprimată de tine şi bunătatea ta reprezintă cel mai bun lucru care i s-a întâmplat persoanei în ziua respectivă...

„Fii bun, căci toţi cei cu care ai de-a face
duc o bătălie dificilă.”
PHILO DIN ALEXANDRIA (aproximativ 20 î.Ch. – 50 e.n.)
Filozof

Dacă îi mulţumeşti cuiva la telefon pentru un serviciu oarecare, nu te limita să îi arunci în treacăt cuvântul *mulţumesc*; spune-i inclusiv *de ce* îi eşti recunoscător. Spre exemplu, spune-i: „Îţi mulţumesc pentru ajutor”, „Îţi mulţumesc pentru că ai lăsat deoparte ceea ce făceai ca să mă ajuţi pe mine”, „Îţi mulţumesc pentru timpul pe care mi l-ai acordat”, „Îţi mulţumesc pentru că m-ai ajutat să rezolv această situaţie; îţi sunt profund recunoscător”. Vei fi uimit ce reacţie trezeşte în ceilalţi oameni acest gest simplu, căci ei simt imediat dacă le eşti cu adevărat recunoscător.

Dacă îi *mulţumeşti* faţă în faţă cuiva, uită-te în ochii lui. În caz contrar, el nu îţi va simţi direct recunoştinţa şi nu va beneficia de praful magic al acesteia. În acest fel, vei risipi inutil o ocazie de a-l face fericit şi de a-ţi schimba viaţa, căci îi vei mulţumi practic aerului, sau solului, dacă te uiţi în jos, sau celui cu care vorbeşti la telefon, dacă faci acest lucru în timp ce îi mulţumeşti cuiva din faţa ta, iar gestul tău de recunoştinţă nu va fi sincer.

Acum doi ani mă aflam într-un magazin şi cumpăram un cadou pentru sora mea. Vânzătoarea a ascultat ce doresc şi a început să caute cadoul perfect, ca şi cum ar fi fost vorba de sora *ei!* Când mi-a dat cadoul, care era într-adevăr perfect şi frumos ambalat, s-a întâmplat să primesc un telefon pe mobil. Când am terminat de vorbit, mă aflam deja pe drumul de ieşire din magazin, când am simţit un sentiment subit de neîmplinire. M-am întors imediat la vânzătoare şi nu numai că i-am mulţumit, dar i-am explicat inclusiv toate *motivele* pentru care îi eram recunoscătoare şi cât de mult am apreciat tot ce a făcut pentru mine. Practic, am presărat asupra ei tot praful magic pe care îl aveam la mine! Ochii ei s-au umplut de lacrimi şi vânzătoarea mi-a oferit cel mai mare zâmbet pe care l-am văzut vreodată.

Orice acţiune generează o reacţie egală. Dacă eşti cât se poate de sincer atunci când spui *mulţumesc* persoana căreia îi mulţumeşti va simţi acest lucru. Nu numai că o vei face astfel mai fericită, dar te vei simţi *tu însuţi* mult mai împlinit. În acea zi am

plecat din magazin simţind o stare de fericire absolut inefabilă.

Personal, nu presar praful magic al recunoştinţei doar asupra celor care mă servesc într-un fel sau altul, ci în tot felul de alte situaţii. Spre exemplu, atunci când îmi iau rămas bun de la fiica mea când aceasta pleacă spre casa ei cu maşina, mă simt profund recunoscătoare la gândul că va ajunge acasă în siguranţă. De aceea, îmi imaginez de fiecare dată că presar praf magic asupra ei şi a maşinii sale. Uneori, presar praf magic asupra calculatorului meu înainte de a începe să lucrez la un proiect nou, sau pur şi simplu în faţa mea atunci când intru într-un magazin în căutarea unui articol anume care mă interesează. Fiica mea presară praf magic ori de câte ori conduce, iar dacă vede un şofer care i se pare agitat şi care accelerează prea tare, presară asupra lui praf magic pentru a-l face să se simtă mai bine şi pentru a-l ajuta să conducă mai atent.

Aşadar, tehnica de astăzi îţi cere să presari praf magic asupra tuturor oamenilor care lucrează în servicii şi să profiţi de orice ocazie pentru a-i mulţumi cuiva. Mulţumeşte astăzi unui număr de cel puţin zece persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Chiar dacă nu poţi face acest lucru în persoană, mulţumeşte-le în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat. Fii sigur că praful tău magic va ajunge la ei. Spre exemplu, spune-ţi în sinea ta:

„Le sunt sincer recunoscător măturătorilor care lucrează la primele ore ale dimineţii pentru a curăţa străzile. Până acum nu m-am gândit niciodată cât de recunoscător ar trebui să mă simt pentru acest serviciu, deşi beneficiez de el în fiecare zi. Mulţumesc.”

Numără-i pe cei cărora le adresezi mulţumirile tale, astfel încât să ştii când ai făcut acest lucru pentru cel puţin zece oameni, presărând praf magic asupra lor. Dacă îţi vei imagina că presari praf magic asupra acestor oameni atunci când le mulţumeşti, îţi vei crea astfel o imagine a lucrurilor care se întâmplă în lumea invizibilă atunci când aplici puterea magică a recunoştinţei. Acest lucru te va ajuta să crezi în magia recunoştinţei, care operează nu doar asupra ta, ci şi asupra celor asupra cărora o reverşi. Nu uita că ori de câte ori presari praf magic asupra unei persoane, acesta se întoarce automat la tine.

Dacă se întâmplă să stai astăzi acasă, aminteşte-ţi de zece ocazii

în care alţi oameni te-au ajutat sau ţi-au oferit vreun serviciu. Poate fi vorba de un telefon care ţi-a fost de folos, de un agent care a încercat să îţi rezolve o problemă, de un serviciu pe care ţi l-a făcut poştaşul, gunoierii sau compania de reciclare, ori vânzătorii dintr-un magazin local. Notează aceste ocazii pe o foaie de hârtie sau în calculator şi presară praf magic asupra acestor persoane spunându-le *mulţumesc*.

Notă magică

Citeşte astăzi instrucţiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine, în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezeşti din somn.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 10

Praf magic asupra tuturor

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Astăzi, presară praf magic asupra unui număr de **zece** persoane pentru serviciile de care ai beneficiat. Mulţumeşte-le direct sau în sinea ta celor de serviciile cărora ai beneficiat, umplându-te de recunoştinţă.

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

■ 4. Citeşte astăzi instrucţiunile referitoare la tehnica magică pe care va trebui să o aplici mâine în ziua a 11-a, căci aceasta trebuie aplicată imediat după ce te trezeşti din somn.

Ziua 11

O DIMINEAŢĂ MAGICĂ

„Ori de câte ori te trezeşti dimineaţa, gândeşte-te la privilegiul de a fi în viaţă, de a putea gândi, iubi şi de a te putea bucura.”
MARCUS AURELIUS (121-180)
Împărat roman

Modalitatea cea mai simplă şi mai uşoară de a te asigura că vei avea parte de o zi plină de *magie* constă în a-ţi umple *dimineaţa* cu vibraţia recunoştinţei. Prin încorporarea acestei vibraţii în rutina ta de dimineaţă, te vei putea bucura de beneficiile sale magice de-a lungul întregii zile.

Fiecare dimineaţă oferă nenumărate oportunităţi pentru a oferi mulţumiri, lucru pe care îl poţi face uşor, fără a avea nevoie de timp suplimentar, în timp ce îţi vezi de treburi. Există şi un bonus suplimentar: rutinele zilnice sunt momentele în care îţi poţi face cel mai mare rău emiţând gânduri negative fără să îţi dai seama. Din fericire, atunci când te gândeşti la motive de recunoştinţă, gândurile negative nu mai au acces la mintea ta. De aceea, dacă

vei practica această tehnică, îţi vei putea începe ziua într-o stare mult mai bună de spirit, de fericire şi de încredere în sine, care va declanşa automat magia în viaţa ta!

De aceea, rosteşte astăzi cuvântul magic *mulţumesc* imediat după ce te trezeşti, înainte de a te da jos din pat şi de a face orice altceva. Mulţumeşte pentru faptul că eşti în viaţă şi pentru că ţi-a fost oferită o nouă zi pe care o poţi savura. Viaţa este un dar de la Dumnezeu, deci fiecare zi a sa reprezintă un cadou. Dacă te gândeşti puţin, este de-a dreptul absurd să te trezeşti dimineaţa fără a oferi mulţumiri pentru acest cadou! Dacă ţi se pare că o nouă zi din viaţa ta nu înseamnă mare lucru, încearcă să sari peste una! De aceea, indiferent cât de adormit eşti şi dacă în faţă te aşteaptă o nouă zi de muncă sau una de odihnă în timpul weekendului, începe-ţi ziua rostind cuvântul magic *mulţumesc*, adresându-l noii zile din viaţa ta care începe.

Spune *mulţumesc* pentru somnul odihnitor de care ai avut parte. Ai avut norocul să dormi într-un pat cu aşternuturi şi perne? Dacă, da, spune *mulţumesc* când te dai jos din el. Ai o baie? Spune *mulţumesc*. Ai robinete pe care le învârţi şi care îţi permit să te bucuri de apă curată, caldă sau rece, în fiecare dimineaţă? Spune *mulţumesc*. Gândeşte-te la toţi oamenii care au săpat şanţuri şi au instalat conducte în întreaga ţară pentru ca tu să te poţi bucura de apă întorcând un simplu robinet. Spune-le *mulţumesc*! Când îţi pui pastă de dinţi pe periuţă, spune *mulţumesc*. Fără ele nu ţi-ai putea începe ziua într-o manieră atât de plăcută. Spune-le *mulţumesc* prosoapelor, săpunului, oglinzii şi tuturor celorlalte articole din baie, care te ajută să te simţi proaspăt, să te trezeşti şi să te pregăteşti pentru ziua care începe.

În timp ce te îmbraci, gândeşte-te cât de norocos eşti că ai haine pe care le poţi purta. Spune-le *mulţumesc*! Gândeşte-te câţi oameni s-au implicat în confecţionarea şi transportul acestor haine. Mulţi dintre ei lucrează în alte ţări. Spune-le tuturor *mulţumesc*! Ai pantofi? Norocosule! Imaginează-ţi cum ar fi viaţa ta fără ei. Spune *„Mulţumesc pentru pantofii mei!”*

„Întotdeauna m-a încântat perspectiva unei zile care începe. Aceasta reprezintă un nou început, o nouă şansă, şi poate chiar o realitate magică ce mă aşteaptă”
J.B. PRIESTLEY (1894-1984)

Scriitor şi dramaturg

Transformă-ţi în mod magic întreaga zi aplicând o recunoştinţă concentrată de-a lungul întregii rutine de dimineaţă. De când deschizi ochii şi până când te încalţi şi te pregăteşti de plecare, repetă cuvântul magic *mulţumesc* pentru tot ceea ce faci sau atingi. Indiferent în ce constă rutina ta de dimineaţă, aplică această tehnică magică tuturor acţiunilor tale. Dacă primul lucru pe care îl faci dimineaţa este consumarea micului dejun, spune cuvântul magic *mulţumesc* tuturor alimentelor, ceaiului, cafelei, sucului de fructe, vaselor şi tacâmurilor pe care le foloseşti. În acest fel îţi vei începe dimineaţa într-o manieră dintre cele mai plăcute şi te vei impregna cu o energie pozitivă care te va ţine întreaga zi. Exprimă-ţi recunoştinţa pentru toate aparatele din bucătărie pe care le foloseşti: frigider, aragaz, cuptor, prăjitor de pâine, filtru de cafea sau ceainic.

În fiecare dimineaţă, eu spun *mulţumesc* în timp ce picioarele mele ating solul atunci când mă dau jos din pat, pentru a-mi începe astfel ziua în starea magică de recunoştinţă. Când mă îndrept către baie, continui să spun *mulţumesc* la fiecare pas pe care îl fac, iar apoi ori de câte ori ating sau folosesc un articol sau altul din baie. Când mă îmbrac şi mă pregătesc să îmi încep ziua, mă simt deja atât de fericită încât îmi vine să sar într-un picior! Acest lucru îmi confirmă de fiecare dată că recunoştinţa mea a dat deja rezultate şi că voi avea parte de o zi magică. De-a lungul zilei, mă simt efectiv însoţită de o putere magică ce mă protejează şi mă călăuzeşte, iar lucrurile bune nu contenesc să mi se întâmple. Mă simt astfel din ce în ce mai recunoscătoare, fapt care accelerează şi mai mult magia, atrăgând noi lucruri bune în viaţa mea. Nu ţi s-a întâmplat niciodată să trăieşti o zi în care totul părea să îţi iasă în întâmpinare, legându-se în mod armonios? Ei bine, exact aşa se petrec lucrurile atunci când practici tehnica Dimineţii Magice, doar că procesul este mult amplificat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 11

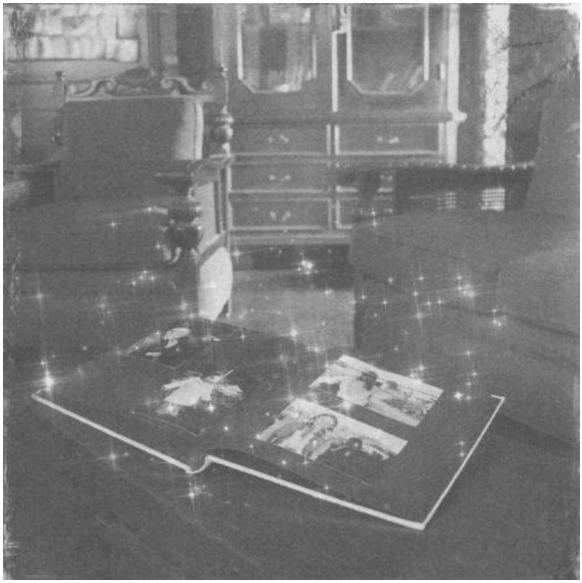
O dimineaţă magică

■ 1. De îndată ce te-ai trezit, spune cuvântul magic *mulţumesc* înainte de a face orice altceva.

■ 2. De când deschizi ochii şi până când eşti gata de plecare, continuă să repeţi la infinit cuvântul magic *mulţumesc* pentru tot ceea ce faci şi pentru toate obiectele pe care le atingi şi le foloseşti.

■ 3. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 12
OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENŢA

„Când şi când, lumina noastră se stinge, dar este reaprinsă de o scânteie oferită de altcineva. De aceea, noi ar trebui să ne gândim cu o recunoştinţă profundă la cei care ne-au ajutat de-a lungul timpului să ne reaprindem flacăra interioară”

ALBERT SCHWEITZER (1875-1965)
Laureat al premiului Nobel, misionar medical şi filozof

Orice om a primit de-a lungul vieţii ajutor, sprijin sau călăuzire din partea altor oameni, în momentele în care avea cea mai mare nevoie de acestea. Uneori, o altă persoană ne schimbă întregul curs al vieţii prin încurajările şi sfaturile sale, sau pur şi simplu pentru că se află la locul potrivit, la momentul oportun. Viaţa continuă apoi, iar noi uităm de aceste momente în care altcineva ne-a influenţat sau ne-a schimbat viaţa. Uneori nici măcar nu realizăm impactul pe care l-a avut o persoană asupra noastră decât după trecerea foarte multor ani, atunci când ne privim retrospectiv

viaţa şi realizăm că ea ne-a ajutat în mod decisiv să ne schimbăm viaţa în bine.

Poate fi vorba de un profesor sau de un antrenor, de un ochi sau de o mătuşă, de un frate, de un bunic sau de un alt membru de familie, de un medic, de o asistentă medicală sau de un prieten foarte bun. Poate că cineva ne-a prezentat cândva persoana care a devenit între timp partenerul nostru de viaţă, sau un subiect care a devenit una din marile noastre pasiuni actuale. Poate că a fost un simplu necunoscut, o persoană care a trecut fulgerător prin viaţa noastră, făcând un gest de bunătate care ne-a impresionat profund.

Spre exemplu, bunica mea mi-a transmis iubirea faţă de cărţi, faţă de gătit şi faţă de viaţa la ţară. Împărtăşindu-mi iubirea ei faţă de aceste lucruri, ea mi-a transmis-o şi mi-a schimbat practic viaţa. Gătitul a devenit o pasiune personală ce nu m-a părăsit în ultimii 20 de ani, iar iubirea faţă de cărţi m-a determinat să devin eu însămi scriitoare. În sfârşit, pasiunea pentru viaţa la ţară mi-a influenţat decisiv viaţa, căci întotdeauna am preferat să locuiesc într-un peisaj rural, nu într-un mare oraş.

Bunica a fost de asemenea cea care m-a învăţat de mică să spun cât mai des *mulţumesc*. La acea vreme eram convinsă că mă învaţă doar bunele maniere, dar peste ani am realizat că acesta a fost cel mai frumos dar pe care mi l-a oferit vreodată cineva. Deşi la ora actuală este decedată, continui să îi fiu profund recunoscătoare bunicii mele pentru influenţa decisivă pe care a avut-o asupra vieţii mele. *Îţi mulţumesc, bunico!*

Tehnica pe care ţi-o propun astăzi este următoarea: gândeşte-te la toţi oamenii magici care au avut un impact profund asupra vieţii tale. Găseşte un loc în care să nu poţi fi deranjat şi aşează-te într-o poziţie confortabilă, apoi gândeşte-te la aceşti oameni extraordinari care au jucat un rol atât de important în viaţa ta. Alege trei dintre ei, apoi lucrează individual cu fiecare dintre aceştia. Adresează-te lor cu voce tare, ca şi cum ar fi de faţă, şi spune-le *de ce* le eşti recunoscător şi cât de mult ţi-au schimbat cursul vieţii.

Practică această tehnică într-o singură şedinţă, căci în acest fel sentimentul recunoştinţei tale va deveni infinit mai profund. Dacă împarţi procedura în mai multe şedinţe, nu vei simţi acelaşi nivel al stării de recunoştinţă, şi implicit rezultatele magice nu vor fi la fel

de puternice.

Iată, de pildă, ce ai putea spune:

Sarah, doresc să îţi mulţumesc pentru acel moment în care m-ai încurajat să îmi urmez inima. În acea zi mă simţeam confuz şi rătăcit, iar cuvintele tale m-au impresionat, scoţându-mă din starea de disperare. Datorită lor, am găsit curajul de a-mi urma visul şi m-am mutat în Franţa ca să învăţ arta culinară franceză. La ora actuală îmi trăiesc visul şi sunt cât se poate de fericit. Şi totul se datorează cuvintelor pe care mi le-ai spus în acea zi. Îţi mulţumesc, Sarah!

Este foarte important să explici motivele pentru care te simţi recunoscător. Acestea nu pot fi niciodată prea detaliate. Dimpotrivă, cu cât le vei nuanţa mai mult, cu atât mai recunoscător te vei simţi şi cu atât mai uimitoare vor fi rezultatele finale pe care le vei obţine. Magia va exploda literalmente în viaţa ta în urma acestei practici, care conduce la una dintre cele mai profunde stări de recunoştinţă pe care le-ai putea simţi vreodată.

Dacă nu poţi vorbi cu voce tare, poţi practica tehnica în scris, ca şi cum le-ai adresa celor trei persoane câte o scrisoare.

Când vei termina exerciţiul, ar trebui să simţi o diferenţă uriaşă în starea ta sufletească. Prima şi cea mai importantă dovadă a recunoştinţei este faptul că te face *fericit!* A doua dovadă a puterii sale uriaşe este atragerea unor situaţii sublime în viaţa ta. Ca şi cum toate acestea nu ar fi de ajuns, starea de fericire pe care o simţi în mod spontan ca urmare a recunoştinţei trăite atrage la rândul ei noi lucruri minunate în viaţa ta, fapt care te va face încă şi mai fericit. Magia recunoştinţei se împleteşte astfel în mod armonios cu magia vieţii!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 12

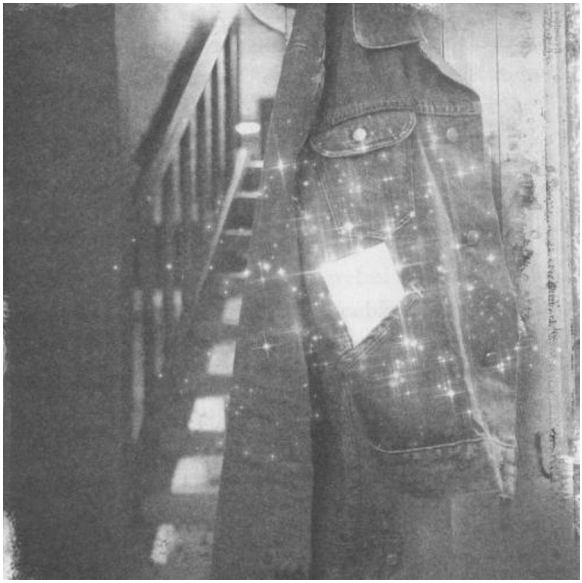
Oameni magici care au făcut diferența

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Găseşte un loc în care să nu poţi fi deranjat şi fă o listă cu **trei** persoane care au jucat un rol decisiv în viaţa ta.

■ 3. Lucrează individual cu fiecare dintre aceştia.
Adresează-te lor cu voce tare, ca şi cum ar fi de faţă, şi spune-le de ce le eşti recunoscător şi cât de mult ţi-au schimbat cursul vieţii.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 13
TRANSFORMĂ-ŢI TOATE DORINŢELE ÎN REALITATE

„Adevăratul covor fermecat este imaginaţia.”
NORMAN VINCENT PEALE (1898-1993) Scriitor

Dacă ai practicat cu perseverenţă toate tehnicile magice recomandate până acum, înseamnă că ţi-ai clădit un fundament excelent pentru practicarea recunoştinţei faţă de toate darurile pe care le-ai primit şi pe care continui să le primeşti de-a lungul vieţii tale. Astăzi vom începe o procedură nouă, care îţi va permite să te foloseşti de puterea magică a recunoştinţei inclusiv pentru împlinirea viselor şi dorinţelor tale!

De-a lungul secolelor, nenumărate culturi native şi-au creat ceremonii complexe de oferire a mulţumirilor pentru ceea ce îşi doresc *înainte* de împlinirea acestor dorinţe, cu scopul de a investi cât mai multă energie în această stare de recunoştinţă. Spre exemplu, egiptenii obişnuiau să celebreze revărsarea fluviului Nil

încă din cele mai vechi timpuri, asigurându-se astfel că aceasta va continua să le fertilizeze pământurile. Indienii americani şi aborigenii australieni execută şi astăzi dansuri ale ploii, în timp ce diferite triburi africane realizează ceremonii de mulţumire adresate vânatului înainte de a pleca la vânătoare. În plus, rugăciunile din toate culturile şi religiile oferă mulţumiri *înainte* de primirea lucrurilor dorite.

Legea atracţiei afirmă că toate vibraţiile similare se atrag, ceea ce înseamnă că pentru a atrage ceea ce îţi doreşti trebuie să formezi în mintea ta o imagine a lucrului dorit, cât mai asemănătoare cu acesta. Pentru a te asigura şi mai mult că vei atrage acest lucru în viaţa ta, va trebui apoi să simţi că acesta îţi aparţine deja, astfel încât starea ta emoţională să fie şi ea *similară* celei pe care o vei avea atunci când te vei bucura efectiv de acest lucru. Cea mai uşoară modalitate de a face acest lucru constă în a-ţi exprima recunoştinţa pentru lucrul dorit, *înainte* chiar de a-l primi. Dacă nu te-ai gândit până acum că te poţi folosi de recunoştinţă pentru a primi tot ceea ce îţi doreşti, a sosit timpul să descoperi această nouă aplicaţie a puterii magice a acesteia. Aceasta este promisiunea din Sfânta Scriptură pe care am citat-o de mai multe ori în această carte:

*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (în momentul de faţă) i se va mai da (în viitor) şi el va trăi în abundenţă.”*

Într-adevăr, nu este suficient să îţi exprimi recunoştinţa *după* împlinirea unei dorinţe. Dacă doreşti să atragi această realizare, tu trebuie să îţi oferi recunoştinţa chiar *înainte* de îndeplinirea dorinţei. Foarte mulţi oameni se simt într-adevăr recunoscători după ce primesc ceva bun de la viaţă, dar dacă doreşti să îţi îndeplineşti toate dorinţele şi să îţi umpli literalmente viaţa cu lucruri bune, în toate domeniile, va trebui să îţi cultivi recunoştinţa înainte şi după obţinerea lor.

Prin cultivarea unei stări de recunoştinţă sinceră pentru împlinirea unei dorinţe *înainte* de obţinerea propriu-zisă a realizării respective, tu îţi formezi automat o imagine mentală a dorinţei îndeplinite, inclusiv a stării pe care o vei simţi în momentul împlinirii ei (cea de recunoştinţă). În acest fel, procesul de vizualizare este complet. Dacă vei continua să susţii această imagine şi trăirea asociată cu ea, dorinţa îţi va fi îndeplinită în mod

magic, într-o manieră adeseori neaşteptată. Nu este sarcina ta să te gândeşti la felul în care îţi va fi îndeplinită dorinţa, la fel cum nu este sarcina ta să te gândeşti cum te va menţine gravitaţia la sol atunci când pleci la plimbare. Tu ai încredere că legea gravitaţiei te va menţine la sol, şi chiar aşa se petrec lucrurile. În mod similar, atunci când practici recunoştinţa pentru îndeplinirea unei dorinţe, tu trebuie să ai încredere că aceasta îţi va fi îndeplinită în mod magic de legea atracţiei, care este o lege a Universului.

Ce îţi doreşti cel mai mult în momentul de faţă?

La începutul acestei cărţi ţi-am cerut să îţi clarifici ce anume îţi doreşti în toate domeniile vieţii tale. (Dacă nu ai făcut acest lucru la momentul respectiv, a sosit timpul să îl faci). Reciteşte listele create atunci şi alege zece dorinţe principale pentru această tehnică magică. Le poţi alege din domenii diferite, cum ar fi banii, sănătatea, căminul şi relaţiile. La fel de bine, poţi alege zece dorinţe din acelaşi domeniu de viaţă, pentru a te focaliza astfel asupra acestuia şi mai tare. De pildă, poţi alege munca sau succesul. Fii foarte clar şi specific atunci când precizezi ce anume îţi doreşti, căci numai astfel poate genera schimbări magice această practică. Imaginează-ţi că îi dai Universului o comandă magică de a-ţi îndeplini cele zece dorinţe principale. De altfel, la nivel energetic chiar asta faci, prin aplicarea legii atracţiei.

Aşează-te la calculator sau în faţa jurnalului tău şi creează o listă separată cu cele zece dorinţe principale, exprimându-te *ca şi cum acestea ţi-ar fi fost deja îndeplinite*:

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru _____ .

Completează spaţiul liber cu dorinţa ta, formulată ca şi cum ţi-ar fi fost deja îndeplinită. Spre exemplu:

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru notele mari obţinute la examenele finale, care mi-au permis să intru la facultatea dorită!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru vestea minunată că vom avea un copil!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru această casă de vis, care corespunde până la ultimele detalii dorinţelor noastre!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru telefonul incredibil pe care l-am primit de la tata, care ne-a ajutat enorm pe amândoi să ne îmbunătăţim relaţia!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru rezultatele medicale pozitive, care arată clar că nu mai am cancer şi că sunt perfect sănătos!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru suma neaşteptată de bani pe care am primit-o şi care îmi permite să plec în excursie în Europa, aşa cum îmi doream!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru dublarea vânzărilor companiei mele în această lună!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru ideile geniale care ne-au permis să atragem în portofoliul nostru cel mai mare client al companiei noastre de până acum!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru atragerea partenerului perfect de viaţă!

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru că acesta a apărut de la sine în viaţa mea, fără niciun efort deosebit din partea mea!

Repetarea de trei ori a cuvântului magic *mulţumesc* pe fiecare rând are justificarea ei. Ea te împiedică să te joci pur şi simplu cu cuvintele şi amplifică focalizarea ta asupra stării de recunoştinţă. De altfel, repetarea de trei ori a acestui cuvânt reprezintă o formulă magică în sine, căci numărul trei corespunde oricărei creaţii noi din Univers. Spre exemplu, este nevoie de un bărbat şi de o femeie pentru a crea un copil. Împreună, cei trei alcătuiesc o nouă creaţie, *o familie*. Această regulă a lui trei se aplică oricărui proces creator nou, inclusiv îndeplinirii dorinţelor tale. De aceea, atunci când repeţi de trei ori la rând cuvântul *mulţumesc*, tu aplici automat numărul magic al creaţiei, iar ceea ce rezultă este o formulă magică secretă!

Al doilea pas al tehnicii magice intitulate Transformă-ţi toate dorinţele în realitate se referă la saturarea dorinţelor tale cu şi mai multă recunoştinţă. Acest pas poate fi practicat oricând în decursul

zilei de astăzi, fie în momentul conceperii listei cu cele zece dorinţe, fie intermitent de-a lungul zilei.

Pentru a-ţi satura dorinţele cu puterea magică a recunoştinţei, începe cu prima şi răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ţi imaginaţia, ca şi cum dorinţa ţi-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoţii ai simţit atunci când dorinţa ţi-a fost îndeplinită?

2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorinţa ţi-a fost îndeplinită şi cum te-ai exprimat?

3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorinţa ţi-a fost îndeplinită? Detaliază-ţi cât mai mult reacţia.

În final, reciteşte lista dorinţelor şi apasă mai mult pe cuvintele magice *mulţumesc*, astfel încât să simţi mai intens ca oricând starea de recunoştinţă.

Continuă astfel până la terminarea întregii liste, repetând aceiaşi paşi. Ar trebui să petreci cel puţin un minut pentru fiecare dorinţă în parte.

Dacă doreşti să te foloseşti de un nou instrument, pe cât de amuzant, pe atât de eficient, îţi poţi crea un Panou Magic al Dorinţelor, lipind pe el imagini asociate cu dorinţele tale. Taie astfel de ilustraţii din diferite reviste şi lipeşte-le pe panou. Aşază panoul într-un loc în care să îl poţi vedea cât mai des. Nu uita să lipeşti pe panou şi cuvintele magice: **„MULŢUMESC, MULŢUMESC, MULŢUMESC!”**, cu caractere majuscule şi îngroşate. Dacă doreşti, poţi folosi frigiderul ca Panou Magic, ataşând ilustraţiile de el cu magneţi. Dacă ai copii, îi poţi implica în acest proiect, căci copiii se distrează întotdeauna atunci când practică acest „joc”! Imaginează-ţi că Panoul tău Magic chiar este fermecat şi că orice imagine lipită pe el declanşează automat legea atracţiei. Exprimarea repetată şi continuă a recunoştinţei îl va magnetiza din ce în ce mai tare, generând miracolele dorite în viaţa ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 13

Transformă-ţi toate dorinţele în realitate

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Aşează-te la calculator sau în faţa jurnalului tău şi creează o listă cu **zece** dorinţe principale. Scrie de trei ori *mulţumesc* înaintea fiecăreia, *ca şi cum acestea ţi-ar fi fost deja îndeplinite*. Spre exemplu: *Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru _____dorinţa ta_____* .

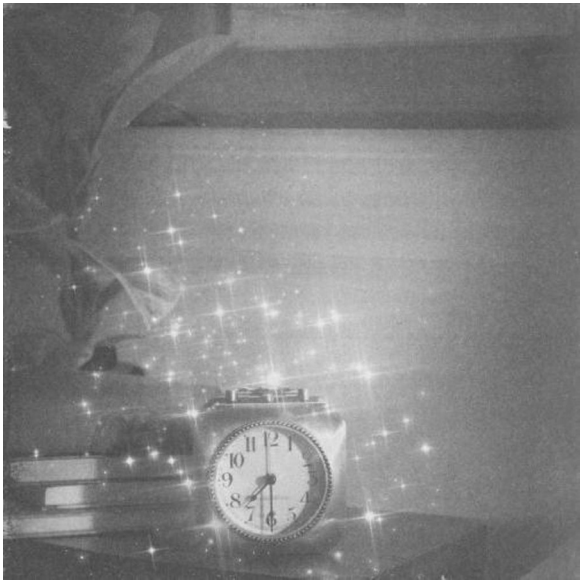
■ 3. Răspunde mental la următoarele întrebări, folosindu-ţi imaginaţia, ca şi cum dorinţa ţi-ar fi fost deja îndeplinită:

1. Ce emoţii ai simţit atunci când dorinţa ţi-a fost îndeplinită?
2. Care a fost prima persoană căreia i-ai spus că dorinţa ţi-a fost îndeplinită şi cum te-ai exprimat?
3. Care este primul lucru pe care l-ai făcut, când ai aflat că dorinţa ţi-a fost îndeplinită? Detaliază-ţi cât mai mult reacţia.

■ 4. În final, recitește lista dorinţelor şi apasă mai mult pe cuvintele magice *mulţumesc*, astfel încât să simţi mai intens ca oricând starea de recunoştinţă.

■ 5. Dacă doreşti, îţi poţi crea un Panou Magic al Dorinţelor, lipind pe el imagini asociate cu dorinţele tale. Taie astfel de ilustraţii din diferite reviste şi lipeşte-le pe panou. Aşază panoul într-un loc în care să îl poţi vedea cât mai des. Nu uita să lipeşti pe panou şi cuvintele magice: **„MULŢUMESC, MULŢUMESC, MULŢUMESC!”**, cu caractere mari şi îngroşate.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 14
TRĂIEŞTE O ZI MAGICĂ

Intenţiile comprimate în cuvinte le conferă acestora o putere magică.”
DEEPAK CHOPRA (n. 1946)
Medic şi scriitor

Dacă doreşti să te bucuri de o zi cu adevărat magică, începe prin a fi recunoscător pentru ziua în curs chiar *înainte* de derularea ei! În acest scop, evocă mental planurile pe care le ai pentru ziua în curs şi spune cuvântul magic *mulţumesc* pentru realizarea lor armonioasă, aşa cum ţi-ai dorit, chiar dacă acestea nu s-au derulat *încă!* Procesul este extrem de simplu şi nu durează mai mult de câteva minute, dar diferenţa pe care o poate produce este incredibilă. Exprimarea anticipată a recunoştinţei pentru ziua în curs declanşează automat legea atracţiei şi poate genera într-adevăr o zi magică. Atunci când *oferi* mulţumiri pentru buna derulare a experienţelor de peste zi, tu *primeşti* practic înapoi ceea ce îţi doreşti!

Dacă nu crezi că ai puterea de a influenţa într-o manieră atât de dramatică circumstanţele zilei, aminteşte-ţi de o zi în care te-ai trezit morocănos şi într-o stare de proastă dispoziţie. Nimic nu ţi-a mers bine în acea zi, iar la sfârşitul ei te-ai minunat cât de prost ţi-a mers, ca şi cum toate acele evenimente nefericite s-ar fi produs accidental. În realitate, singurul motiv pentru care ai avut o zi proastă a fost starea ta de dimineaţă, care a atras tot şirul întâmplărilor ce au urmat.

De altfel, nici chiar trezirea într-o stare de proastă dispoziţie nu este întâmplătoare. Ea arată că te-ai culcat gândindu-te la ceva negativ, fără să-ţi dai seama (de cele mai multe ori). Acesta este motivul pentru care ţi-am recomandat încă de la începutul acestei cărţi să practici seara, înainte de culcare, tehnica Pietrei Magice, pentru a te asigura că te culci într-o stare pozitivă de recunoştinţă. Combinarea acestei tehnici cu cea a Enumerării Binecuvântărilor îţi garantează o stare de spirit pozitivă la culcare şi la trezire, astfel încât să te simţi bine *înainte* de a începe ziua.

Pentru a avea o Zi Magică, este foarte important să te simţi bine. Singura tehnică pe care o cunosc care garantează schimbarea aproape instantanee a stării de spirit dintr-una negativă într-una pozitivă este practicarea recunoştinţei.

De aceea, indiferent ce planuri ai pentru ziua de astăzi, dacă îţi propui să călătoreşti, să ai o întâlnire de afaceri, să lucrezi la un proiect, să iei prânzul, să faci exerciţii fizice, să treci pe la curăţătorie, să faci sport, să te duci la teatru, să te întâlneşti cu un prietenii, să practici yoga, să îţi faci curăţenie în casă, să te duci la şcoală sau să faci cumpărături, transformă-ţi ziua într-una magică prin repetarea cuvântului magic *mulţumesc* pentru buna derulare a fiecăruia din aceste planuri – *înainte* de derularea lor! Dacă îţi place să îţi faci liste detaliate cu lucrurile pe care le ai de făcut de-a lungul zilei, reciteşte lista făcută cu o seară înainte şi exprimă-ţi recunoştinţa pentru buna derulare a tuturor lucrurilor pe care le ai de făcut. Indiferent dacă practici exerciţiul mental sau în scris, ceea ce contează este să trăieşti sentimentul că planul sau activitatea respectivă s-a desfăşurat *cum nu se poate mai bine*.

Practicarea anticipată a recunoştinţei în scopul trăirii unei Zile Magice poate rezolva diferite probleme şi dificultăţi neaşteptate chiar înainte de producerea lor. Cu cât vei practica mai des această tehnică magică, cu atât mai bune vor deveni zilele tale, şi totul va

tinde să intre în armonie în viaţa ta, de la cele mai mărunte lucruri la cele mai importante. Zilele proaste vor deveni din ce în ce mai rare în viaţa ta, iar tu vei uita de frustrări şi de bătăile de cap, îţi vei face mai puţine griji, vei investi mai puţine eforturi, vei fi mai puţin stresat şi te vei bucura infinit mai mult.

Când am început să aplic prima dată recunoştinţa pentru a avea parte de o Zi Magică, am optat pentru a-mi oferi în primul rând mulţumirile pentru acele lucruri pe care ştiam că trebuia să le fac, dar care nu mă încântau prea tare. Unul dintre aceste lucruri era mersul la supermarket. De aceea, mi-am început acea zi spunând cuvintele magice: „Mulţumesc pentru cumpărăturile uşoare şi plăcute de azi.” Nu-mi puteam imagina cum puteau fi cumpărăturile uşoare şi plăcute, dar am încercat să mă simt cât de recunoscătoare puteam.

Iată cum s-au derulat în continuare cumpărăturile din acea zi: de la bun început, am găsit un loc de parcare chiar lângă uşa de la intrarea în supermarket. Imediat după aceea, m-am întâlnit cu două prietene. Pe una nu o văzusem de foarte mult timp, aşa că după terminarea cumpărăturilor am luat prânzul împreună. Cealaltă prietenă mi-a spus că a văzut un aspirator fabulos şi foarte ieftin, ceva ce îmi doream demult. Absolut toate articolele pe care trebuia să le cumpăr erau la reducere, aşa că mi-am terminat cumpărăturile în timp record. Când mă îndreptam către casă, exact în faţa mea s-a deschis o casă nouă, iar casieriţa mi-a făcut semn să vin la ea. În timp ce îmi scana produsele, m-a întrebat din senin: „Nu aveţi nevoie şi de baterii?” Într-adevăr, era singurul articol pe care uitasem să îl cumpăr! Pe scurt, vizita mea la supermarket nu a fost doar uşoară şi plăcută, a fost de-a dreptul magică!

Este suficient să practici recunoştinţa câteva minute dimineaţa pentru a te bucura şi tu de o Zi Magică, oferind mulţumiri pentru ceea ce te aşteaptă de-a lungul zilei. Chiar şi fără ajutorul celorlalte tehnici recomandate în această carte, cea de faţă îţi va schimba decisiv cursul vieţii, umplându-ţi de lumină fiecare zi.

În acest scop, imediat după trezire, fie în timp ce mai leneveşti puţin în pat, fie în timp ce faci duş sau te îmbraci, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi şi mulţumeşte din inimă pentru derularea lor impecabilă. Tehnica trebuie practicată însă dimineaţa (nu mai târziu în decursul zilei) şi într-o singură şedinţă. Evocă

mental toate activităţile pe care îţi propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulţumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ţi că îl rosteşti seara, şi simte o stare de recunoştinţă profundă pentru că totul ţi-a mers atât de bine.

Nu ezita să foloseşti cât mai multe superlative pentru a-ţi amplifica starea de recunoştinţă. Spre exemplu, spune-ţi: „*Mulţumesc* pentru şedinţa de la serviciu, care s-a derulat incredibil de bine”, „*Mulţumesc* pentru maniera extraordinară în care s-au rezolvat lucrurile în urma acestui telefon”, „*Mulţumesc* pentru că am avut parte de una din cele mai bune zile din viaţa mea”, „*Mulţumesc* pentru victoria fabuloasă pe care am obţinut-o în timpul meciului”, „*Mulţumesc* pentru că am reuşit să îmi fac fără niciun efort curăţenie în întreaga casă, ba chiar distrându-mă de minune”, „*Mulţumesc* pentru seara minunată petrecută alături de prietenii mei”, „*Mulţumesc* pentru călătoria făcută, care m-a relaxat teribil”, „*Mulţumesc* pentru energia uimitoare pe care mi-a transmis-o şedinţa de exerciţii fizice”, „*Mulţumesc* pentru reuniunea de familie, care a fost mai armonioasă decât oricând până acum”.

Această tehnică magică este mai eficientă dacă rosteşti cuvântul magic *mulţumesc* cu voce tare pentru fiecare experienţă, dar dacă circumstanţele nu îţi permit acest lucru, poţi face acest lucru şi în gând.

Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ţi le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exerciţiul spunând: „Şi *mulţumesc* pentru veştile foarte bune pe care le-am primit astăzi!” Personal, fac acest lucru în fiecare dimineaţă, iar de când am început să aplic această tehnică, am primit mai multe veşti bune decât în întreaga mea viaţă de până atunci. Nu trece săptămână (de multe ori chiar ziua) fără să primesc cel puţin o veste bună! Ori de câte ori primesc efectiv o astfel de veste, mă simt cu deosebire recunoscătoare şi mă umplu de entuziasm, căci sunt conştientă că am atras-o singură în viaţa mea prin puterea magică a recunoştinţei. Această stare pozitivă de spirit amplifică şi mai mult puterea magică, iar astfel veştile bune continuă să apară în viaţa mea. De aceea, îţi recomand călduros această tehnică, dacă doreşti să te bucuri la rândul tău de veştile bune pe care ţi le poate oferi viaţa.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 14

Trăieşte o zi magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Imediat după trezire, fă o trecere în revistă a planurilor tale de peste zi şi mulţumeşte din inimă pentru derularea lor impecabilă. Evocă mental toate activităţile pe care îţi propui să le realizezi de-a lungul zilei, până la momentul orei de culcare. Repetă cuvântul magic *mulţumesc* pentru fiecare activitate, imaginându-ţi că îl rosteşti seara, şi simte o stare de recunoştinţă profundă pentru că totul ţi-a mers atât de bine.

■ 3. Dacă ai terminat de practicat tehnica pentru toate sarcinile pe care ţi le-ai propus pentru ziua respectivă, încheie exerciţiul spunând: *„Şi mulţumesc pentru veştile foarte bune pe care le-am primit astăzi!”*

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rostește cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 15
VINDECĂ-ŢI RELAŢIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ

Dacă ai o relaţie dificilă sau pe punctul de a se destrăma, dacă cineva te-a rănit sau dacă ai resentimente împotriva cuiva pe care îl învinovăţeşti dintr-un motiv oarecare, poţi schimba această situaţie prin practicarea recunoştinţei. Recunoştinţa îmbunătăţeşte în mod magic orice relaţie dificilă, indiferent dacă este vorba de soţ sau de soţie, de un frate sau de o soră, de un fiu sau de o fiică, de un partener de afaceri, de un şef, de un client, de un coleg, de socri, părinţi, prieteni sau vecini.

Aproape inevitabil, atunci când ne aflăm într-o relaţie dificilă sau într-o situaţie care ne irită, noi nu îi suntem recunoscători celeilalte persoane. Dimpotrivă, o învinovăţim pentru toate problemele pe care le are relaţia noastră cu ea, iar învinovăţirea exclude din start recunoştinţa. Din păcate, această atitudine nu poate conduce niciodată la îmbunătăţirea relaţiei, şi nici a vieţii în ansamblul ei. De fapt, cu cât învinovăţim mai mult pe altcineva, cu atât mai dificilă

devine relaţia noastră cu acea persoană şi cu atât mai mult se înrăutăţeşte viaţa noastră la modul general. Indiferent dacă este vorba de o relaţie curentă sau de una din trecut, atât timp cât avem sentimente negative faţă de o altă persoană, noi putem elimina aceste sentimente prin practicarea recunoştinţei. De ce merită să facem acest lucru?

„Cramponarea de starea de mânie este ca şi cum ai ţine în mână un cărbune aprins cu intenţia de a-l arunca în altcineva; tu eşti cel care se arde.”
GAUTAMA BUDDHA (aproximativ 563 î.Ch. – 483 î.Ch.)
Fondatorul budismului

Metaforic vorbind, sentimentele negative faţă de altcineva îţi ard propria viaţă, transformând-o în cenuşă. Din fericire, recunoştinţa poate elimina aceste sentimente!

Spre exemplu, dacă ai un fost partener de viaţă cu care nu te înţelegi, dar de care eşti legat prin intermediul copiilor, priveşte-le acestora feţele şi gândeşte-te că ei nu ar fi venit pe lume dacă nu ar fi existat fostul tău partener de viaţă. Vieţile copiilor tăi reprezintă unul din cele mai preţioase daruri pe care le-ai primit. Priveşte-i şi mulţumeşte-i în sinea ta fostului tău partener în fiecare zi a vieţii tale! În acest fel, nu numai că vei reinstaura pacea şi armonia în relaţia ta cu el, dar prin exemplul tău personal le vei preda copiilor tăi cea mai importantă lecţie a vieţii: cea a recunoştinţei.

În mod similar, dacă suferi din cauza destrămării unei relaţii sau din cauza încheierii ei prin decesul partenerului, te poţi folosi de puterea magică a recunoştinţei pentru a-ţi transforma durerea. Într-adevăr, recunoştinţa transformă în mod magic durerea în vindecare şi fericire, mai rapid decât orice alt factor. Povestea părinţilor mei ilustrează perfect acest lucru.

Practic, aceştia s-au îndrăgostit unul de celălalt la prima vedere. Din clipa în care s-au întâlnit, ei s-au simţit profund recunoscători pentru că le-a fost dat să se cunoască unul pe celălalt şi au avut una dintre cele mai frumoase căsnicii pe care le-am văzut vreodată.

În aceste condiţii, nu este de mirare că atunci când tata a murit,

mama a suferit enorm. După luni întregi de suferinţă, ea a început să aplice puterea magică a recunoştinţei, încercând să-şi aducă aminte numai de lucrurile pentru care se simţea profund recunoscătoare. A început prin a-şi aminti de toate momentele de fericire pe care le-a trăit de-a lungul deceniilor alături de tatăl meu. De îndată ce s-a simţit în stare, a făcut un nou pas decisiv şi a început să caute motive de recunoştinţă inclusiv în viitorul ei. Şi cum cine caută găseşte, mama şi-a dat seama că şi-a dorit întotdeauna să facă anumite lucruri pe care nu le-a putut face atât timp cât tata a fost în viaţă. De îndată ce a făcut acest pas curajos, practicând recunoştinţa inclusiv pentru lucrurile bune care aveau să i se întâmple în viitor, oportunităţile de a-şi împlini visele nu au întârziat să apară, iar viaţa ei s-a umplut din nou de fericire. Altfel spus, puterea magică a recunoştinţei i-a oferit mamei o viaţă nouă.

Aşadar, lecţia magică de astăzi constă în a căuta un cărbune aprins care îţi macină viaţa şi în a-l transforma literalmente în aur curat prin intermediul recunoştinţei! Cu alte cuvinte, alege o relaţie dificilă, problematică sau destrămată, pe care doreşti să o vindeci. Nu contează dacă persoana respectivă se mai află în viaţa ta sau a dispărut din aceasta.

Fă în scris o listă cu zece lucruri pentru care te simţi recunoscător persoanei în cauză. Aminteşte-ţi de întregul tău istoric cu ea şi enumără zece calităţi deosebite ale sale sau zece lucruri bune de care ai avut personal parte în urma relaţiei cu ea. În acest scop, cel mai bine este să îţi aduci aminte de perioada *de dinaintea* deteriorării sau destrămării relaţiei. Dacă relaţia cu persoana respectivă nu a fost niciodată armonioasă, fă un efort şi încearcă să descoperi zece aspecte pozitive ale sale. Gândeşte-te că nu există om fără calităţi.

Această tehnică magică nu îşi propune să stabilească cine a avut dreptate şi cine a greşit. Indiferent ce ţi-a făcut sau ce ţi-a spus persoana în cauză, *tu* îţi poţi vindeca relaţia cu ea, scop în care aceasta nici măcar nu trebuie să fie prezentă.

Chiar şi cea mai dificilă relaţie conţine un anumit filon de aur, iar dacă doreşti să îţi îmbogăţeşti viaţa, va trebui să găseşti acest aur. De îndată ce descoperi un grăunte de aur, notează-l în scris. Adresează-te persoanei pe numele ei şi exprimă-ţi recunoştinţa faţă de ea:

_____Numele persoanei____, îţi sunt recunoscător pentru _____pentru ce_____.

Exemplu:

1. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru timpul petrecut împreună. Deşi căsnicia noastră s-a încheiat, am învăţat foarte multe lucruri de la tine. De aceea, la ora actuală mă simt mult mai înţeleaptă şi mă folosesc de această cunoaştere în cadrul noilor mele relaţii.

2. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru tot ce ai făcut pentru ca mariajul nostru să funcţioneze. La urma urmelor, am fost căsătoriţi timp de zece ani, ceea ce înseamnă că ai încercat.

3. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru copiii noştri. Nu aş putea avea parte de bucuria pe care aceştia mi-o oferă zilnic dacă nu ai fi existat tu.

4. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru faptul că ai muncit din greu ca să întreţii această familie, în timp ce eu stăteam acasă pentru a avea grijă de copii, ţi-ai asumat o mare responsabilitate, căci am depins cu toţii de tine. Pentru toate acestea, îţi mulţumesc.

5. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru toate momentele preţioase pe care le-am petrecut împreună cu copiii noştri în timp ce aceştia creşteau. I-am văzut cum au învăţat să meargă şi să vorbească, în timp ce tu nu ai avut această şansă.

6. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru sprijinul pe care mi l-ai acordat în perioada dificilă în care am pierdut pe cineva drag.

7. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru momentele în care am fost bolnavă, iar tu ai făcut tot ce ţi-a stat în puteri pentru a avea grijă de mine şi de copii.

8. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru clipele minunate pe care le-am petrecut împreună cu tine, şi au fost destule.

9. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru că ai acceptat să îţi asumi în continuare responsabilităţile părinteşti faţă de copiii noştri.

10. Paul, îţi sunt recunoscătoare pentru susţinerea ta financiară şi pentru că îţi faci timp să te ocupi de copii. Ştiu că aceştia înseamnă la fel de mult pentru tine cum înseamnă pentru mine.

Dacă ai terminat de întocmit lista celor zece motive de recunoştinţă, ar trebui să te simţi deja mult mai bine în legătură cu persoana respectivă. Apogeul este dispariţia oricăror resentimente faţă de ea, pe care trebuie să o urmăreşti cu orice preţ, căci ele îţi fac rău ţie, nu celuilalt. De aceea, dacă simţi nevoia, poţi repeta acest exerciţiu şi în zilele următoare, până când ajungi să nu mai simţi niciun resentiment faţă de cealaltă persoană.

Dacă te foloseşti de puterea magică a recunoştinţei pentru a-ţi îmbunătăţi o relaţie curentă, vei vedea cum aceasta se transformă în mod miraculos chiar sub ochii tăi. Este suficientă o singură persoană pentru a transforma o relaţie prin intermediul recunoştinţei, dar cele mai mari beneficii le obţine întotdeauna ea.

Dacă aplici această tehnică pentru o relaţie din trecut cu o persoană cu care nu mai eşti în contact, nu numai că te vei umple de pace şi de fericire, dar vei vedea cu ochii cum relaţiile tale actuale (cu alte persoane) se îmbunătăţesc în mod magic.

Pe viitor, în cazul în care constaţi că o relaţie începe să se deterioreze, aminteşte-ţi să aplici pe loc această tehnică magică. În acest fel, vei neutraliza problemele înainte să fie prea târziu şi vei asista la amplificarea magiei în relaţia şi în viaţa ta.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 15

Vindecă-ţi relaţiile într-o manieră magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege o relaţie dificilă, problematică sau destrămată, pe care doreşti să o vindeci.

■ 3. Fă în scris o listă cu **zece** lucruri pentru care te simţi recunoscător persoanei în cauză. Adresează-te persoanei pe numele ei şi exprimă-ţi recunoştinţa faţă de ea: *„_____Numele persoanei___, îţi sunt recunoscător pentru _____pentru ce? _____”*.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 16
MAGIE ŞI MIRACOLE VINDECĂTOARE

„Miracolele nu încalcă legile naturii, ci doar ceea ce credem noi despre aceste legi.”
SFÂNTUL AUGUSTIN (354-430)
Teolog şi episcop catolic

În mod normal, noi ar trebui să ne simţim tot timpul sănătoşi şi plini de energie şi de fericire, căci acesta este dreptul nostru prin naştere. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu se simt astfel aproape niciodată. Ei se confruntă cu diferite boli şi probleme corporale, cu depresii şi cu alte stări psihice – care reflectă o stare de sănătate deteriorată.

Recunoştinţa este una dintre cele mai rapide modalităţi pe care le cunosc prin care putem experimenta din nou o stare de sănătate perfectă, deopotrivă la nivel fizic şi psihic. Toate miracolele vindecătoare de care auzim se petrec printr-o restaurare instantanee a stării de sănătate într-un corp bolnav. Dacă nu crezi că recunoştinţa poate da naştere la miracole vindecătoare, citeşte

câteva din miile de relatări postate pe site-ul „Secretul”: www.thesecret.tv/stories.

Puterea magică a recunoştinţei *îmbunătăţeşte* fluxul natural al vitalităţii, având efecte terapeutice profunde asupra corpului şi a minţit. Cu alte cuvinte, ea ajută corpul să se vindece mai rapid, aşa cum atestă numeroase studii. De bună seamă, ea merge mână în mână cu celelalte metode de îngrijire corporală, cu cele nutriţionale şi cu tratamentele medicale.

Atunci când corpul nu se simte bine, este firesc să nutreşti sentimente negative faţă de acesta, cum ar fi îngrijorarea, frustrarea sau teama. Din păcate, aceste sentimente nu te vor ajuta niciodată să îţi restabileşti starea de sănătate optimă. Dimpotrivă, ele au un efect contrar, deteriorând-o şi mai tare. Dacă doreşti să îţi îmbunătăţeşti starea de sănătate, trebuie să înlocuieşti aceste sentimente negative cu altele, pozitive, iar recunoştinţa este cea mai uşoară modalitate de a face acest lucru.

În mod similar, foarte mulţi oameni nutresc sentimente negative şi emit gânduri critice la adresa înfăţişării lor fizice. În mod regretabil, şi acestea au un efect dăunător asupra stării de sănătate. Atunci când nu-ţi place ceva la corpul tău, tu nu te simţi recunoscător acestuia. Gândeşte-te puţin: legea atracţiei face ca orice lamentări legate de corp (fie datorită unei boli, fie datorită înfăţişării acestuia) să atragă noi motive de lamentare. De aceea, dacă te plângi prea des în legătură cu corpul tău, tu rişti să te îmbolnăveşti.

*„Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** (pentru corpul său şi pentru starea de sănătate a acestuia) i se va lua şi ceea ce are.”*
*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (pentru corpul său şi pentru starea de sănătate a acestuia) i se va mai da şi el va trăi în abundenţă (în cazul de faţă, o abundenţă a stării de sănătate).”*

Chiar dacă eşti bolnav şi ai dureri, propune-ţi să aplici paşii care urmează, astfel încât să primeşti din nou darul sănătăţii. Ştiu că nu este uşor să te simţi recunoscător atunci când te simţi rău şi te doare, dar chiar şi cel mai mic strop de recunoştinţă amplifică în mod magic fluxul de vitalitate.

Tehnica magică de astăzi, intitulată Magie şi miracole

vindecătoare, îşi propune să îţi îmbunătăţească dramatic starea de sănătate, dar şi cea de fericire. Ea include trei paşi, absolut necesari pentru accelerarea rezultatelor obţinute.

Pasul 1: Sănătatea primită (trecut)

Aminteşte-ţi de starea de sănătate excelentă de care te-ai bucurat în copilărie, în adolescenţă şi în întreaga ta viaţă de adult. Gândeşte-te la toate momentele în care te-ai simţit plin de energie şi în care ai fost fericit în mod natural. Selectează trei astfel de momente, în care te-ai simţit la apogeu, şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, umplându-te de o recunoştinţă sinceră pentru aceste momente. Dacă îţi vei aminti de cele mai frumoase clipe din viaţa ta, vei identifica cu uşurinţă astfel de momente.

Pasul 2: Sănătatea pe care o primeşti în continuare (prezent)

Gândeşte-te la starea de sănătate de care te bucuri în momentul de faţă şi fii recunoscător fiecărui organ, fiecărui sistem fiziologic şi fiecărui simţ fizic care funcţionează bine la ora actuală. De pildă, gândeşte-te la braţele tale, la picioare, la mâini, la ochi, urechi, ficat, rinichi, creier şi inimă. Alege cinci funcţii corporale care se află într-o stare de sănătate perfectă şi repetă pentru fiecare cuvântul magic mulţumesc.

Pasul 3: Sănătatea pe care doreşti să o primeşti (viitor)

Alege acum un aspect corporal pe care doreşti să îl îmbunătăţeşti astăzi prin practicarea acestei tehnici magice, apoi aplică asupra lui puterea magică a recunoştinţei, dar într-o manieră cu totul particulară: gândeşte-te la starea *ideală* a aspectului pe care doreşti să îl îmbunătăţeşti. Atunci când oferi mulţumiri pentru starea *ideală* a unui aspect, legea atracţiei se pune în mişcare şi îţi oferă la rândul ei această stare ideală.

Adeseori, atunci când se îmbolnăvesc sau când sunt diagnosticaţi cu o anumită boală, oamenii nu numai că vorbesc foarte mult despre ea, dar chiar fac cercetarea şi acumulează informaţii legate de cele mai teribile simptome şi rezultate la care se pot aştepta. În acest fel, ei îşi focalizează întreaga atenţie asupra bolii. Legea atracţiei afirmă însă că nu vom putea face niciodată o problemă să dispară atât timp cât ne focalizăm atenţia

asupra ei; dimpotrivă, nu putem decât să o înrăutăţim şi mai tare. Ceea ce ar trebui să facem noi este exact opusul: să ne localizăm atenţia asupra stării *ideale* a zonei corporale care suferă, oferindu-i acesteia gândurile şi sentimentele noastre pozitive. Exprimarea recunoştinţei pentru starea *ideală* a unei părţi corporale concentrează *la modul ideal* gândurile şi sentimentele pozitive asupra acesteia!

În acest scop, vizualizează timp de un minut o scenă în care corpul tău se află în starea *ideală* pe care ţi-o doreşti. Simte întreaga bucurie pe care ţi-o oferă această stare şi exprimă-ţi recunoştinţa pentru ea, ca şi cum ar fi deja reală.

Astfel, dacă doreşti să îţi restabileşti în mod magic starea de sănătate a rinichilor, cultivă o stare de recunoştinţă pentru rinichii sănătoşi care filtrează toate deşeurile din corpul tău. Dacă doreşti să îţi restabileşti în mod magic starea de sănătate la nivelul sistemului circulator, fii recunoscător pentru sângele curat şi pur care transportă oxigenul şi substanţele nutritive către diferitele părţi ale corpului tău. Dacă doreşti să îţi restabileşti în mod magic starea de sănătate a inimii, oferă mulţumiri pentru o inimă puternică şi sănătoasă care menţine bunăstarea tuturor celorlalte organe din corpul tău.

Dacă doreşti să îţi restabileşti în mod magic starea de sănătate a vederii tale, oferă mulţumiri pentru vederea excelentă de care te bucuri. Dacă doreşti să îţi îmbunătăţeşti auzul, mulţumeşte pentru auzul tău excelent. Dacă doreşti să te bucuri de mai multă flexibilitate, mulţumeşte pentru corpul tău suplu şi agil. Dacă doreşti să îţi modifici greutatea corporală, gândeşte-te care ar trebui să fie greutatea pe care o consideri *ideală*, imaginează-ţi că ai atins deja această greutate şi oferă mulţumiri pentru acest lucru.

Orice aspect fiziologic sau psihic doreşti să îmbunătăţeşti, începe prin a te imagina în starea *ideală* pe care doreşti să o atingi, după care umple-te de recunoştinţă pentru că te bucuri de ea, ca şi cum ar fi deja reală.

„Adevăraţii vindecători ai oricărei boli sunt forţele naturale din interiorul nostru”
HIPOCRAT (aproximativ 460 – 370 î.Ch.)
Părintele medicinii occidentale

Aplică zilnic tehnica intitulată Magie şi miracole vindecătoare, şi chiar de mai multe ori pe zi dacă doreşti să îţi accelerezi restabilirea magică a stării de sănătate sau îmbunătăţirea oricărui aspect fiziologic şi corporal. Nu uita că este fundamental să înlocuieşti orice gând sau sentiment negativ legat de starea ta corporală actuală. În acest scop, începe prin a te vizualiza în starea *ideală* pe care ţi-o doreşti şi umple-te de recunoştinţă pentru această stare, ca şi cum te-ai bucura deja de ea.

Cea mai eficientă modalitate de a te bucura de o stare de sănătate perfectă, cu excepţia metodelor de igienă şi îngrijire fizică, este cultivarea unei stări continue de recunoştinţă pentru ea.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL I6

Magie şi miracole vindecătoare

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Aminteşte-ţi de **trei** momente din viaţa ta în care te-ai simţit la apogeu şi mulţumeşte sincer pentru acestea.

■ 3. Gândeşte-te la **cinci** funcţii corporale care operează optim la ora actuală şi exprimă-ţi recunoştinţa pentru fiecare dintre ele.

■ 4. În continuare, alege **un** aspect corporal pe care doreşti să îl îmbunătăţeşti şi gândeşte-te la starea lui *ideală*. Exprimă-ţi recunoştinţa pentru această stare *ideală*.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 17

CECUL MAGIC

„În universul magic nu există coincidenţe sau accidente. Nimic nu se poate petrece dacă cineva nu îşi doreşte acest lucru.”
WILLIAM S. BURROUGHS (1914-1997)
Scriitor şi poet

Atunci când ne focalizăm puterea magică a recunoştinţei asupra unei situaţii sau condiţii negative, noi creăm o situaţie *nouă*, care o elimină pe cea veche. Spre exemplu, dacă ne simţim mai degrabă sincer recunoscători pentru banii pe care îi avem decât îngrijoraţi din cauza lipsei lor, noi creăm o situaţie nouă, care înlocuieşte lipsa banilor cu primirea miraculoasă a mai multor bani.

Orice emoţie negativă legată de bani reduce fluxul financiar din viaţa noastră şi îndepărtează banii de noi. Astfel, dacă ne simţim invidioşi, dezamăgiţi, îngrijoraţi sau speriaţi din cauza lipsei banilor, noi nu putem primi mai mulţi bani. Legea atracţiei afirmă că vibraţiile similare se atrag. De aceea, dacă te simţi dezamăgit că nu ai destui bani, Universul îţi va oferi noi situaţii care vor continua să te dezamăgească (din aceeaşi cauză). Dacă îţi faci griji legate de

bani, el îţi va oferi noi motive de îngrijorare. Dacă eşti speriat de situaţia ta financiară actuală, ceea ce va urma în viaţa ta te va speria şi mai tare.

Oricât de dificil ar părea la prima vedere, este foarte important să îţi ignori situaţia curentă legată de lipsa banilor, iar cea mai sigură manieră de a face acest lucru este cultivarea stării de recunoştinţă. Este imposibil să te simţi recunoscător pentru banii pe care îi ai şi să nutreşti în acelaşi timp gânduri negative legate de aceştia. Este imposibil să te simţi recunoscător pentru banii pe care îi ai şi să fii în acelaşi timp dezamăgit, îngrijorat sau speriat din cauza lipsei lor. Prin cultivarea recunoştinţei faţă de bani, tu nu numai că opreşti fluxul gândurilor şi sentimentelor negative care îndepărtează banii de tine, dar chiar începi să atragi aceşti bani în viaţa ta!

Ai învăţat deja o tehnică de cultivare a recunoştinţei faţă de banii primiţi în trecut şi în prezent. De aceea, înainte de a folosi puterea magică a recunoştinţei pentru banii suplimentari pe care ţi-i doreşti în viitor, este bine să înţelegi diferitele modalităţi prin care banii şi bogăţia pot intra în viaţa ta, căci dacă nu vei fi recunoscător de fiecare dată când vei primi noi bani sau alte semne de bogăţie, tu vei bloca automat fluxul abundenţei din viaţa ta.

Banii pot apărea prin primirea unui cec neaşteptat, printr-o creştere de salariu, printr-un câştig la loterie, printr-o returnare de fonduri rambursabile sau printr-un dar neaşteptat sub formă de bani de la cineva. Ei pot veni însă şi prin alte canale, cum ar fi cineva care îţi face cinste cu o masă (sau cu o simplă cafea), o ofertă promoţională la un produs pe care ţi-l doreşti sau primirea în dar a unui produs care îţi era necesar şi pe care altfel ar fi trebuit să îl cumperi. Ori de câte ori ţi se întâmplă astfel de lucruri, în final te trezeşti cu mai mulţi bani! De aceea, ori de câte ori treci printr-o asemenea situaţie, pune-ţi întrebarea: înseamnă această conjunctură că dispun de mai mulţi bani? Dacă răspunsul este afirmativ, trebuie să te simţi extrem de recunoscător pentru banii primiţi cu această ocazie!

Dacă îi spui unui prieten că trebuie să cumperi un articol, iar acesta îţi împrumută banii necesari sau îţi oferă articolul respectiv, pe care el îl are, dar nu îl foloseşte; dacă îţi propui să faci o călătorie şi ţi se oferă o reducere specială; dacă banca de credit cu

care colaborezi îşi reduce rata dobânzii; sau dacă o companie îţi oferă un pachet de servicii mai bun – fluxul financiar din viaţa ta se îmbunătăţeşte în mod magic prin economiile pe care le faci. Acum înţelegi cât de nelimitate sunt posibilităţile prin care poţi primi bani?

Cu siguranţă ai trăit astfel de situaţii în trecut, iar cel care le-a atras ai fost chiar tu, indiferent dacă ai realizat sau nu acest lucru la vremea respectivă. Dacă îţi vei face din recunoştinţă un mod de viaţă, vei atrage în permanenţă astfel de situaţii magice! Mulţi oameni numesc acest lucru noroc, dar el nu are nimic de-a face cu norocul, ci cu Legea Universală.

Orice circumstanţe care conduc la primirea mai multor bani sau a unor produse şi servicii care costă bani sunt consecinţa recunoştinţei tale. Conştientizarea acestui lucru îţi permite să simţi o mare bucurie, iar prin combinarea acesteia cu fericirea produsă de recunoştinţa ta rezultă o forţă magnetică uriaşă, ce conduce la atragerea unei abundenţe şi mai mari.

Când am ajuns în Statele Unite acum câţiva ani, am venit cu două valize. Obişnuiam să lucrez în apartamentul meu complet lipsit de mobilier ţinându-mi laptopul în poală. Nu aveam maşină, aşa că mergeam pe jos oriunde mă duceam. Cu toate acestea, mă simţeam profund recunoscătoare pentru că mă aflam în Statele Unite, pentru munca pe care o făceam şi pentru apartamentul meu gol, în care nu aveam decât patru farfurii, patru cuţite, patru furculiţe şi patru linguri. Mă simţeam recunoscătoare pentru că puteam merge pe jos în atâtea locuri, dar şi pentru staţia de taxi care se afla chiar vizavi de blocul meu. Atunci s-a întâmplat ceva incredibil: o cunoştinţă s-a decis să îmi dăruiască o maşină cu şofer pentru câteva luni. De-abia dacă aveam cele necesare supravieţuirii, şi peste noapte m-am trezit cu o maşină cu şofer la dispoziţia mea! Datorită recunoştinţei mele, am atras mai multe motive de recunoştinţă. Aceasta este magia recunoştinţei.

Aşadar, tehnica magică de astăzi se referă la banii pe care doreşti să îi primeşti în viaţa ta. Ea a generat deja rezultate uluitoare în viaţa foarte multor oameni. La sfârşitul acestui capitol vei găsi un Cec Magic în alb de la Banca Universală a Recunoştinţei, pe care va trebui să îl completezi. Notează pe el suma de bani pe care doreşti să o primeşti, numele tău şi data de azi. De preferinţă,

notează pe cec suma exactă de bani necesară pentru ceva ce îţi doreşti cu *adevărat*, căci este mult mai uşor să te umpli de recunoştinţă atunci când ştii precis pe ce anume îţi vei cheltui banii. Banii nu reprezintă niciodată scopul final, ci doar un mijloc pentru obţinerea unui rezultat. De aceea, dacă îţi doreşti o sumă de bani fără să te gândeşti la destinaţia lor, este mai dificil să simţi cu *adevărat* starea de recunoştinţă. Este infinit mai uşor să te umpli de recunoştinţă atunci când îţi imaginezi lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat şi pe care le vei obţine cu ajutorul banilor, decât dacă te gândeşti doar la bani.

Fă o copie xerox sau scanează Cecul Magic prezentat în carte. Poţi descărca de asemenea o sumedenie de Cecuri Magice în alb de pe site-ul www.thesecret.tv/magiccheck.

Pentru a-ţi cultiva încrederea, poţi începe prin a trece o sumă mai mică pe primul tău Cec Magic, iar după primirea ei poţi continua trecând sume din ce în ce mai mari pe noile cecuri. Marele beneficiu constă în faptul că te vei convinge astfel că tu ai fost cel care a atras aceşti bani prin magia recunoştinţei tale, iar bucuria pe care o vei simţi, împletită cu recunoştinţa, va atrage sume din ce în ce mai mari de bani în viaţa ta.

Dacă ai completat Cecul Magic, ţine-l în mână şi gândeşte-te la lucrul pe care doreşti să îl cumperi sau să îl faci cu aceşti bani atunci când îi vei primi. Vizualizează cât mai detaliat felul în care vei cheltui banii pentru a obţine lucrul pe care ţi-l doreşti şi investeşte în această imagine cât mai multă energie şi entuziasm, umplându-te astfel de recunoştinţă.

Astfel, dacă îţi doreşti banii pentru o nouă pereche de pantofi, pentru un calculator sau pentru un pat nou, imaginează-ţi că achiziţionezi aceste articole dintr-un magazin de profil. Dacă obişnuieşti să îţi faci cumpărăturile online, imaginează-ţi că primeşti acasă pachetul dorit şi umple-te de bucurie şi de recunoştinţă. Dacă doreşti să călătoreşti într-o altă ţară, imaginează-ţi că îţi cumperi biletul de avion. Dacă doreşti să foloseşti aceşti bani pentru educaţia copilului tău, imaginează-ţi că deschizi un cont bancar pe numele acestuia. Important este să vizualizezi cât mai detaliat scena folosirii banilor pentru obţinerea lucrului pe care ţi-l doreşti şi să te umpli de fericire şi de recunoştinţă, ca şi cum l-ai fi obţinut deja!

Dacă ai terminat, ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poţi vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puţin două ori şi imaginează-ţi din nou că foloseşti banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm şi de recunoştinţă, ca şi cum situaţia ar fi reală. Dacă doreşti, poţi repeta acest exerciţiu de imaginaţie de mai multe ori de-a lungul zilei. La fel ca în cazul celorlalte tehnici magice, frecvenţa practicii contează în atragerea mai rapidă a rezultatelor finale.

La sfârşitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poţi vedea în fiecare zi, de pildă pe oglinda din baie, pe frigider, sub Piatra Magică, pe parbrizul maşinii, în portofel sau lângă monitorul calculatorului.

Ori de câte ori se întâmplă să îi arunci o privire, imaginează-ţi că ai primit deja banii doriţi şi umple-te de recunoştinţă pentru că îţi poţi permite lucrul pe care ţi-l doreşti.

Când primeşti efectiv banii sau lucrul pe care îţi doreai să îl achiziţionezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani, pentru un alt lucru pe care ţi-l doreşti *cu adevărat*. Continuă astfel practicarea tehnicii intitulate Cecul Magic oricât de mult timp doreşti.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 17

Cecul Magic

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Completează Cecul Magic cu suma de bani pe care dorești să o primești, împreună cu numele tău şi data zilei de astăzi.

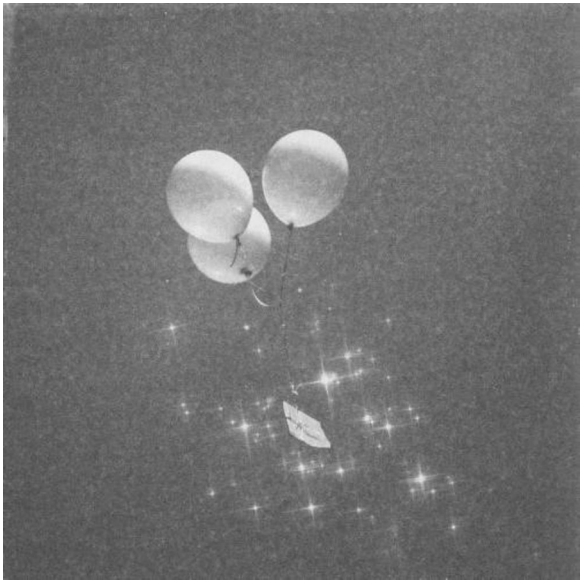
■ 3. Ţine Cecul Magic în mână şi gândeşte-te la lucrul pe care dorești să îl cumperi sau să îl faci cu aceşti bani atunci când îi vei primi. Simte cât de multă fericire şi recunoştinţă poţi pentru că ai primit aceşti bani.

■ 4. Ia Cecul Magic cu tine oriunde mergi astăzi sau pune-l într-un loc în care să îl poţi vedea cât mai frecvent. Ia-l din nou în mână de cel puţin **două** ori şi imaginează-ţi din nou că foloseşti banii pentru scopul dorit, umplându-te de entuziasm şi de recunoştinţă, ca şi cum situaţia ar fi reală.

■ 5. La sfârşitul zilei, plasează Cecul Magic într-un loc în care să îl poţi vedea în fiecare zi. Când primeşti efectiv banii sau lucrul pe care îţi doreai să îl achiziţionezi cu ajutorul lor, completează un nou cec cu o altă sumă de bani şi repetă paşii 2-4.

■ 6. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Fă o copie xerox sau scanează cecul următor, apoi completează pe el data zilei de azi, numele tău şi suma de bani pe care doreşti să o primeşti, în valuta dorită de tine.



Ziua 18
LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT

„Lumea este plină de lucruri magice care ne ajută să evoluăm”
EDEN PHILIPOTTS (1862 – 1960)
Romancier şi poet

Dacă te gândeşti puţin, recunoştinţa este cel mai bun prieten al tău. Ea te susţine întotdeauna, este oricând gata să te ajute şi nu te lasă niciodată la greu. Dimpotrivă, cu cât te bazezi mai mult pe ea, cu atât mai multe face pentru tine, şi cu cât face mai multe pentru tine, cu atât mai mult îţi îmbogăţeşte viaţa. Tehnica magică de astăzi te învaţă cum să te bazezi încă şi mai mult pe recunoştinţă, astfel încât aceasta să atragă şi mai multă magie în viaţa *ta*.

În fiecare zi apar noi probleme (de regulă minore) care necesită rezolvare. Uneori ne simţim copleşiţi de ele, mai ales dacă nu ştim cum să le rezolvăm. Alteori nu avem timpul necesar pentru a ne ocupa de toate problemele, fapt care ne încurcă, întrucât ziua nu

are decât 24 de ore. În anumite situaţii ne simţim obosiţi din cauza muncii pe care o prestăm şi ne dorim mai mult timp liber, dar nu ştim cum am putea beneficia de acesta. Mamele care trebuie să se ocupe în permanenţă de creşterea copiilor se simt uneori epuizate, dar nu au la cine să apeleze. În alte situaţii, ne confruntăm cu o problemă care trebuie rezolvată, dar nu ştim la cine să apelăm. La fel, putem pierde ceva şi nu mai reuşim să găsim obiectul respectiv, oricât de mult am căuta, sau dimpotrivă, ne dorim să găsim ceva ce nu am avut, cum ar fi un animal de casă perfect, o bonă pentru copii, o coafeză ideală, un medic sau un dentist în care să avem încredere. Alternativ, ne putem trezi într-o situaţie neplăcută din cauză că cineva ne-a cerut să facem ceva şi nu ştim ce să-i răspundem, sau intrăm într-o dispută cu cineva şi în loc ca situaţia să se aplaneze, ea pare să se înrăutăţească pe zi ce trece.

Tehnica Listei Magice a lucrurilor pe care le ai de făcut te ajută să îţi rezolvi micile probleme de zi cu zi în cazul în care nu ştii cum să procedezi sau în care doreşti ca lucrurile să se rezolve de la sine. Rezultatele pe care le vei obţine prin aplicarea ei te vor uimi!

Prin combinarea puterii magice a recunoştinţei cu legea atracţiei, aceasta din urmă rearanjează circumstanţele, persoanele şi evenimentele astfel încât situaţia în care te afli să evolueze în *favoarea ta!* Nici nu-ţi vei da seama cum s-au petrecut lucrurile şi cum s-au rezolvat problemele, căci nu aceasta este sarcina ta. Sarcina ta este să te simţi cât mai recunoscător cu putinţă pentru rezolvarea problemelor tale, ca şi cum aceasta ar avea deja loc, lăsând apoi magia să îşi facă treaba!

Aşadar, ceea ce ai de făcut astăzi este să concepi o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viaţa ta care ai dori să se rezolve *de la sine*, pe care să o intitulezi Lista Magică a Lucrurilor de Făcut. Poţi nota pe aceasta toate lucrurile pe care ai dori să le faci, dar nu ai timpul necesar, precum şi toate problemele cu care te confrunţi, de la cele mai mărunte la cele cu adevărat importante. Gândeşte-te la toate domeniile în care doreşti ca anumite lucruri să se rezolve de la sine în viaţa ta.

Dacă ai terminat de conceput lista, alege trei articole asupra cărora urmează să te concentrezi astăzi. Imaginează-ţi apoi că fiecare situaţie (pe rând) s-a rezolvat ca prin magie. Imaginează-ţi că circumstanţele, persoanele şi evenimentele au fost astfel

rearanjate încât situaţia respectivă să se rezolve *în favoarea* ta, lucru care s-a întâmplat deja! Mulţumeşte cu o recunoştinţă profundă pentru rezolvarea problemelor tale. Fă acest lucru timp de cel puţin un minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat. Poţi continua apoi cu o altă ocazie rezolvarea celorlalte probleme de pe lista ta, deşi simplul fapt că le-ai trecut pe ea generează o anumită magie.

Aminteşte-ţi că legea atracţiei afirmă că „vibraţiile similare se atrag întotdeauna”, ceea ce înseamnă că dacă te simţi recunoscător pentru rezolvarea unei probleme ca şi cum aceasta s-ar fi petrecut deja, tu vei atrage în viaţa ta toate conjuncturile necesare pentru a-ţi rezolva problema. Invers, focalizarea asupra unei probleme nu face decât să genereze noi probleme. De aceea, devino un magnet pentru soluţii, nu pentru probleme. Umple-te de recunoştinţă pentru găsirea soluţiilor necesare şi în acest fel le vei atrage în viaţa ta.

Pentru a-ţi demonstra cât de puternică este această tehnică magică, doresc să-ţi relatez o poveste reală legată de fiica mea, care a aplicat această metodă pentru a-şi găsi portofelul pe care l-a pierdut.

După ce a ieşit în oraş într-o seară, fiica mea a descoperit a doua zi că nu mai avea portofelul. Nu avea nicio idee unde şi-l pierduse sau dacă nu cumva îi fusese furat. Ea a sunat la restaurantul unde luase cina, la compania de taxi la care apelase pentru a se întoarce acasă şi la poliţie, a căutat pe străzi şi a bătut la uşile vecinilor, dar nimeni nu ştia nimic despre portofelul ei.

Pe lângă faptul că avea în portofel diferite obiecte preţioase, inclusiv toate cărţile ei de credit, carnetul de şofer şi bani, marea preocupare a fiicei mele era că în acesta nu exista nicio informaţie de contact, căci abia se întorsese de peste ocean. De aceea, nu avea un număr de telefon inclus în cartea de telefoane, iar numele ei de familie era extrem de comun, aşa că speranţele de a fi apelată de cel care i-a găsit portofelul păreau extrem de reduse.

Deşi obstacolele păreau de netrecut, ea a închis ochii şi şi-a imaginat că are portofelul în buzunar. S-a vizualizat pe ea însăşi scoţându-şi portofelul şi ţinându-l în mână, deschizându-l şi verificându-i conţinutul, şi s-a umplut de recunoştinţă pentru că totul era la locul lui.

În restul zilei, ori de câte ori şi-a adus aminte de portofelul

pierdut, fiica mea a continuat să îşi imagineze că îl ţinea în mână, simţindu-se profund recunoscătoare pentru că acesta s-a întors la ea.

Seara, ea a primit un telefon de la un fermier care locuia la câteva sute de mile depărtare, care i-a spus că i-a găsit portofelul. Partea cea mai spectaculoasă este că el a găsit portofelul la primele ore ale dimineţii, chiar pe strada pe care locuia fiica mea, şi a căutat imediat în el eventualele date de contact. A dat apoi mai multe telefoane încercând să îl găsească pe proprietar, dar nu a reuşit, aşa că a plecat acasă, la ferma sa.

Povestea continua să îl sâcâie însă, aşa că s-a decis să mai facă o ultimă încercare. A mai căutat o dată prin portofel şi a găsit numele de botez al unui bărbat pe o hârtiuţă. El a adăugat la acesta numele de familie al fiicei mele şi a sunat la Informaţii. I s-a răspuns că există o singură persoană care are cele două nume şi i s-a dat numărul de telefon respectiv. Fermierul a sunat la acel număr, care s-a dovedit a fi numărul de telefon al tatălui fiicei mele. Nici până astăzi nu ştim prin ce miracol a obţinut fermierul numărul de telefon al tatălui fiicei mele, care nu este înregistrat în cartea de telefoane! Am sunat noi înşine de mai multe ori la Informaţii, dar ni s-a răspuns de fiecare dată: „Ne pare rău, dar nu avem nicio persoană înregistrată cu acest nume”.

Şi astfel, în urma unei suite de evenimente aparent imposibile, portofelul fiicei mele s-a întors la aceasta de la o distanţă de câteva sute de mile, absolut intact! Fiica mea şi-a făcut datoria şi s-a simţit recunoscătoare pentru primirea portofelului ei, iar recunoştinţa şi-a declanşat magia, rearanjând circumstanţele, persoanele şi evenimentele astfel încât portofelul să se întoarcă la proprietara lui.

Puterea magică a recunoştinţei îţi stă şi ţie la dispoziţie. Tot ce trebuie să faci este să descoperi acest lucru şi să înveţi cum să o foloseşti!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 18

Lista Magică a Lucrurilor de Făcut

■ 1. Enumera Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Fă o listă scrisă cu toate lucrurile importante din viaţa ta care ai dori să se rezolve de la sine şi intituleaz-o *Lista Magică a Lucrurilor de Făcut*.

■ 3. Alege **trei** articole din listă şi imaginează-ţi că fiecare situaţie s-a rezolvat ca prin magie.

■ 4. Fă acest lucru timp de cel puţin **un** minut pentru fiecare problemă în parte, convins că aceasta s-a rezolvat, şi lasă-te umplut de recunoştinţă.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 19

PAŞII MAGICI

„Eu îmi reamintesc de o sută de ori în fiecare zi că viaţa mea exterioară şi cea lăuntrică depind de munca altor oameni, deopotrivă în viaţă sau decedaţi, şi că trebuie să fac efortul de a dărui la fel de mult cât am primit şi cât continui să primesc.”

ALBERT EINSTEIN (1879-1955)
Fizician, laureat al premiului Nobel

Prin aceste cuvinte, Einstein ne-a făcut tuturor un dar la fel de mare ca şi descoperirile sale ştiinţifice. El ne-a dezvăluit unul din secretele magice ale succesului său: cultivarea zilnică a stării de recunoştinţă!

Secretul lui Einstein stă la baza tehnicii magice de astăzi, aşa că va trebui să calci pe urmele sale pentru a atrage acelaşi succes în viaţa ta. La fel ca Einstein, va trebui să repeţi astăzi de o sută de ori cuvântul magic *mulţumesc*, scop în care va trebui să urmezi o sută de Paşi Magici. Dacă ţi se pare de necrezut că simplii paşi pot declanşa magia succesului în viaţa ta, vei descoperi că acest lucru

este cât se poate de posibil, ba chiar extraordinar de eficient.

„Dumnezeu ţi-a dăruit astăzi 86.400 de secunde. Ai folosit măcar una dintre ele pentru a spune «mulţumesc»?”
WILLIAM A. WARD (1921 – 1994) Scriitor

Pentru a practica Paşii Magici, va trebui să rosteşti cuvântul magic *mulţumesc* de fiecare dată când faci un pas nou, respectiv când talpa ta atinge pământul. Aşadar, un prim pas, *mulţumesc*, al doilea pas, *mulţumesc*, şi tot aşa, câte un *mulţumesc* pentru fiecare nou pas.

Partea cea mai frumoasă este că poţi practica Paşii Magici oriunde şi oricând: atunci când mergi prin casă, trecând dintr-o cameră în alta, atunci când ieşi de la serviciu în pauza de prânz pentru a servi masa, atunci când duci gunoiul afară, atunci când te îndreptţi către o întâlnire de afaceri sau către staţia de autobuz, de metrou, de tren. Merită cu deosebire să practici această tehnică atunci când te îndreptţi către ceva important pentru tine, cum ar fi un examen, o întâlnire amoroasă, un interviu pentru o slujbă, o audiţie, pentru a întâlni un client, dar şi atunci când te duci la bancă, la bancomat, la medic, la coafor, la un meci, atunci când străbaţi un coridor, un terminal de aeroport, atunci când te plimbi prin parc sau pur şi simplu atunci când mergi pe stradă.

Personal, practic întotdeauna Paşii Magici atunci când merg prin casă, fie din dormitor către baie, fie din bucătărie către dormitor, când ies afară ca să verific cutia poştală sau când mă îndrept către garaj. Ori de câte ori am de mers undeva pe jos, îmi aleg punctul de destinaţie şi mă impregnez cu recunoştinţă de-a lungul întregului drum, pas după pas.

Ori de câte ori practici această tehnică, observă cum te simţi la plecare şi respectiv la sosire. Nu contează dacă de-a lungul drumului nu te-ai putut concentra prea bine asupra sentimentului de recunoştinţă; îţi garantez că la sosire vei fi mult mai fericit decât la plecare. De aceea, dacă ai o stare de spirit mai sumbră, nu ezita să aplici Paşii Magici. De altfel, aplică-i în orice împrejurare, căci chiar dacă ai din start o stare de spirit foarte bună, la sosire te vei simţi încă şi mai bine dispus!

Un om obişnuit nu are nevoie de mai mult de 90 de secunde

pentru a face o sută de paşi în pas de plimbare, şi implicit pentru a repeta de o sută de ori cuvântul magic *mulţumesc*. Desigur, tehnica nu presupune respectarea cu stricteţe a numărului 100. Acesta reprezintă mai mult un cadru de referinţă, căci de atâtea repetiţii are nevoie un om obişnuit pentru a simţi o diferenţă între starea sa iniţială de spirit şi cea din final.

De aceea, important este să evaluezi această distanţă pentru a putea practica tehnica oricând doreşti de-a lungul zilei, ştiind cam ce distanţă ai de parcurs. Nu-ţi număra niciodată paşii atunci când practici efectiv tehnica, căci acest lucru te va împiedica să te concentrezi asupra cuvântului magic *mulţumesc*.

Gândeşte-te puţin: dacă ai practicat tehnica magică recomandată pentru ziua de astăzi, înseamnă că ai repetat cuvântul magic *mulţumesc* de o sută de ori! În câte alte zile din viaţa ta ai făcut acest lucru?

Iar Einstein îl făcea în fiecare zi!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 19

Paşii Magici

1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. Fă **o sută** de Paşi Magici (proces care durează aproximativ 90 de secunde) şi lasă-te umplut de recunoştinţă. Aplică tehnica oricând doreşti în cursul zilei.

3. La fiecare pas, repetă cuvântul magic *mulţumesc*.

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul cel mai bun care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 20

MAGIA INIMII

„Recunoştinţa este memoria inimii.”
JEAN-BAPTISTE MASSIEU (1743 – 1818)
Activist al Revoluţiei Franceze

Cred că ţi-ai dat seama până acum că indiferent de tehnica magică practicată, scopul este să simţi cât mai intens starea de recunoştinţă. Datorită legii atracţiei, atunci când îţi amplifici starea lăuntrică de recunoştinţă, motivele de recunoştinţă din lumea exterioară se amplifică la rândul lor.

Dacă vei practica recunoştinţa o perioadă suficient de lungă de timp, vei ajunge să o simţi din ce în ce mai profund în inima ta. Scopul tehnicii magice de astăzi este să scurteze această perioadă şi să te ajute să simţi această stare foarte intensă de recunoştinţă chiar acum.

Tehnica intitulată Magia Inimii îşi propune aşadar să amplifice intensitatea sentimentului de recunoştinţă prin focalizarea minţii

asupra inimii atunci când rosteşti cuvântul magic *mulţumesc*. Cercetările ştiinţifice au arătat că atunci când mintea se concentrează asupra inimii pentru a simţi sentimentul de recunoştinţă, pulsul acesteia devine mult mai armonios, fapt care contribuie la îmbunătăţirea masivă a sistemului imunitar şi a stării de sănătate. În acest context, îţi poţi imagina cu uşurinţă puterea Magiei Inimii. La început vei avea nevoie de puţină practică pentru a obţine rezultate optime, dar te asigur că merită efortul. În scurt timp vei deprinde tehnica, şi ori de câte ori o vei practica, sentimentul recunoştinţei tale va creşte exponenţial.

Pentru a practica Magia Inimii, focalizează-ţi atenţia şi mintea asupra zonei inimii, în interior sau în exterior, nu contează prea mult. Fă acest lucru cu ochii închişi, căci acest lucru te va ajuta să te concentrezi mult mai bine. Astfel focalizat, începe să repeţi cuvântul magic *mulţumesc*. Dacă ai apucat să practici de câteva ori nu vei mai avea nevoie să închizi ochii, dar ca regulă generală vei simţi o recunoştinţă mult mai intensă cu ochii închişi.

Există câteva „trucuri” pe care le poţi practica pentru a deprinde mai uşor Magia Inimii. Spre exemplu, îţi poţi aşeza mâna dreaptă pe piept, fapt care îţi va ajuta mintea să se focalizeze mai uşor asupra inimii în timp ce repeţi cuvântul magic *mulţumesc*. Alternativ, îţi poţi imagina că acest cuvânt este rostit de inima ta, nu de minte.

Reciteşte Lista celor Zece Dorinţe Principale şi practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea. În acest scop, citeşte în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorinţă de pe listă, iar la sfârşit închide ochii, focalizează-ţi mintea asupra zonei inimii şi repetă cuvântul magic *mulţumesc* de mai multe ori, fără să te grăbeşti. Nu uita să aplici şi „trucurile” de mai sus, în cazul în care consideri că acestea te pot ajuta. Prin practicarea Magiei Inimii pentru fiecare dorinţă din listă, nu numai că îţi vei amplifica la modul general sentimentul recunoştinţei, dar ţi-l vei amplifica inclusiv pentru îndeplinirea principalelor tale dorinţe.

Continuă să practici în mod regulat Magia Inimii asupra dorinţelor tale dacă doreşti să le accelerezi împlinirea, dar şi ori de câte ori repeţi cuvântul magic *mulţumesc* cu o altă ocazie. Este suficient să aplici această tehnică de două ori pe zi pentru a-ţi amplifica simţitor fericirea şi pentru ca viaţa ta să devină cu

adevărat magică.

Dacă vei practica de câteva ori Magia Inimii, vei simţi o amplificare uriaşă a profunzimii sentimentelor tale de recunoştinţă, iar adevăratele efecte magice ale acesteia depind întotdeauna de profunzimea sentimentelor. Cu alte cuvinte, cu cât sentimentele tale de recunoştinţă vor fi mai intense, cu atât mai mare va fi abundenţa din viaţa ta. Primele indicii fizice că ţi-ai amplificat sentimentul recunoştinţei pot fi senzaţiile de furnicături în zona inimii sau fiorii de fericire care îţi străbat întregul corp. Este posibil ca ochii să ţi se umple de lacrimi sau să ţi se facă pielea de găină. Adevăratul semn al succesului este însă starea profundă de fericire şi de pace interioară pe care o vei simţi, care va depăşi tot ce ai simţit vreodată până acum!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 20

Magia Inimii

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Focalizează-ţi atenţia şi mintea asupra zonei inimii.

■ 3. Închide ochii şi începe să repeţi cuvântul magic *mulţumesc*, continuând să îţi păstrezi focalizarea.

■ 4. Recitește Lista celor Zece Dorinţe Principale şi practică Magia Inimii pentru fiecare din acestea, în acest scop, citește în sinea ta sau cu voce tare fiecare dorinţă de pe listă, iar la sfârşit închide ochii, focalizează-ţi mintea asupra zonei inimii şi repetă cuvântul magic *mulţumesc* de mai multe ori, fără să te grăbeşti.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 21
REZULTATE FABULOASE

„Înainte de masă, spui mulţumesc. Foarte bine. Personal, spun mulţumesc inclusiv înainte de un concert sau de un spectacol de operă, de o piesă de teatru sau de pantomimă, înainte de a deschide o carte, înainte de a desena, de a picta, de a înota, de a face sport, de a mă plimba, de a cânta, de a dansa şi de a-mi înmuia peniţa în cerneală.”

G. K. CHESTERTON (1874 – 1936) Scriitor

Cu toţii ne dorim să obţinem un rezultat cât mai bun, orice am face. Prin repetarea cuvântului magic al recunoştinţei *înainte* de a face ceva, scriitorul Gilbert Keith Chesterton aplica magia recunoştinţei pentru a se asigura că va obţine rezultatele pe care şi le dorea.

Cu siguranţă ai trăit destule momente în care ţi-ai spus: „Sper ca lucrurile să meargă bine”, „Sper ca totul să se termine cu bine” sau „O să am nevoie de foarte mult noroc”. Acestea sunt gânduri de *speranţă* pentru obţinerea unui deznodământ fericit al unei situaţii,

dar viaţa nu se derulează niciodată întâmplător, iar norocul nu are nimic de-a face cu rezultatele pe care le obţinem. Legile Universului operează cu o precizie matematică nu pot fi încălcate niciodată!

Spre exemplu, un pilot nu *speră* niciodată ca legile fizicii să funcţioneze atunci când îşi manevrează aparatul de zbor. El *ştie* că aceste legi nu pot fi încălcate niciodată. În mod similar, nimeni nu îşi începe ziua *sperând* că legea gravitaţiei îl va menţine la sol astfel încât să nu dispară în spaţiul cosmic. Toată lumea *ştie* că această lege nu poate fi încălcată niciodată.

Dacă doreşti să obţii Rezultate Fabuloase orice ai face, va trebui să aplici legea care guvernează aceste rezultate: legea atracţiei. Cu alte cuvinte, va trebui să te foloseşti de gândurile şi de sentimentele tale pentru a *atrage* Rezultatele Fabuloase pe care ţi le doreşti. Una dintre cele mai uşoare modalităţi de a face acest lucru este cultivarea recunoştinţei pentru aceste rezultate.

Practica Rezultatelor Fabuloase este cât se poate de simplă: ea constă în a fi recunoscător pentru rezultatele obţinute înainte de obţinerea lor, indiferent de ceea ce faci. Astfel, poţi fi recunoscător pentru rezultatul unei întâlniri de afaceri, al unui interviu pentru o slujbă, al unui examen, al unui meci sportiv, al unui telefon pe care trebuie să îl dai, al unei întâlniri cu un prieten sau cu soacra. La fel, poţi fi recunoscător pentru rezultatul fabulos al unei şedinţe de exerciţii fizice, al unei programări la veterinar, la medic sau la dentist, dar şi pentru rezolvarea unei probleme casnice prin chemarea unui electrician ori a unui instalator, pentru o conversaţie cu copilul tău în legătură cu comportamentul său, pentru o discuţie de la suflet la suflet cu partenerul tău, pentru cumpărăturile pe care trebuie să le faci, cum ar fi un cadou pentru o zi de naştere, un inel de logodnă sau o rochie de mireasă, pentru alegerea unui telefon nou, a unui covor nou, a unor perdele noi sau a unei companii de renovare, pentru o rezervare la restaurant, pentru găsirea unor locuri cât mai bune la un concert, pentru citirea scrisorilor şi a email-urilor sau pentru calcularea sumelor fiscale rambursabile pentru anul precedent.

Dacă acest lucru te ajută să îţi amplifici şi mai mult credinţa în puterea magică a recunoştinţei de a crea Rezultate Fabuloase, îţi poţi flutura degetele, imaginându-ţi că presari praf magic deasupra evenimentului al cărui rezultat doreşti să fie în favoarea ta!

O altă ocazie ideală pentru a practica tehnica Rezultatelor Fabuloase este aceea în care se petrece ceva neaşteptat. În astfel de ocazii, noi ne grăbim de multe ori să tragem concluzii pesimiste şi să conchidem că ceva nu este în regulă. Spre exemplu, ajungem la serviciu şi ni se spune că şeful doreşte să ne vadă. Drama gândirii negative este că graba de a trage concluzia că ceva este în neregulă activează legea atracţiei, ceea ce face ca lucrurile să nu evolueze în favoarea noastră. De aceea, în loc să ne grăbim să tragem concluzii pesimiste, cel mai bine este să ne folosim de ocazie pentru a fi recunoscători pentru rezultatele fabuloase care ne aşteaptă, declanşând astfel magia recunoştinţei.

Dacă pierzi autobuzul sau metroul care te poate duce la serviciu, ori o cursă aeriană, sau dacă te afli în întârziere din alte motive, în loc să îţi spui: „Nu e bine ce se întâmplă”, nu intra în panică, ci fii recunoscător pentru rezultatul final al acestei întârzieri, astfel încât să declanşezi magia şi să *ai parte* în final de un rezultat optim al acestei înşiruiri de evenimente aparent nefavorabile.

Dacă eşti părinte şi eşti invitat pe neaşteptate la şcoală pentru o discuţie despre copilul tău, nu te gândi automat că acesta are probleme, ci fii recunoscător pentru rezultatul final fabulos al discuţiei. Dacă primeşti un telefon, un email sau o scrisoare neaşteptată iar prin minte îţi trece gândul: „Mă întreb ce s-o fi întâmplat”, şterge-ţi imediat din minte acest gând şi simte-te recunoscător pentru rezultatul final, *înainte* de a ridica receptorul sau de a deschide email-ul ori scrisoarea.

Dacă vei proceda astfel, de cele mai multe ori vei vedea cu ochii rezultatul fabulos pe care l-ai invocat, adeseori fără măcar să-ţi dai seama cum au evoluat lucrurile în favoarea ta. Atunci când invoci un rezultat fabulos şi te simţi profund recunoscător pentru el, tu aplici legea atracţiei, care operează cu o precizie matematică, aşa că atragi inevitabil în viaţa ta un astfel de rezultat, mai devreme sau mai târziu. Garantat!

De aceea, ori de câte ori ţi se pare că rişti ceva sau că nu ai niciun control asupra unei situaţii, ori te trezeşti că *speri* ca o situaţie să se termine cu bine, aminteşte-ţi că legea atracţiei îţi oferă numai situaţii similare gândurilor şi sentimentelor tale. Recunoştinţa te ajută să te protejezi de situaţiile nedorite şi să

atragi în viaţa ta numai rezultatele pe care ţi le doreşti: Rezultate Fabuloase!

Atunci când anticipezi aceste rezultate şi te simţi recunoscător pentru ele, tu aplici legea universală şi îţi transformi speranţele şi norocul în credinţă şi certitudine. Dacă îţi vei face din recunoştinţă un mod de viaţă, tu vei ajunge să faci tot ceea ce faci cu recunoştinţă, *ştiind* că magia recunoştinţei va produce rezultatul fabulos pe care ţi-l doreşti.

Cu cât vei practica mai intensiv tehnica Rezultatelor Fabuloase, făcându-ţi din ea un obicei zilnic, cu atât mai multe astfel de rezultate vei atrage în viaţa ta şi cu atât mai rar te vei trezi în situaţii pe care nu ţi le doreşti. Cu alte cuvinte, nu te vei trezi niciodată în locul nepotrivit la momentul nepotrivit. Mai mult, indiferent ce ţi se întâmplă, tu vei porni din start de la premisa că rezultatul final al înşiruirii de evenimente va fi unul fabulos pentru tine.

De aceea, alege astăzi (imediat după trezire) trei situaţii diferite în care îţi doreşti să obţii Rezultate Fabuloase. Alege trei conjuncturi care sunt importante pentru tine, cum ar fi un interviu pentru o slujbă, o cerere pentru un împrumut bancar, un examen sau o programare la medic. Poţi alege la fel de bine trei activităţi obişnuite, căci dacă vei obţine succesul în acestea, te vei convinge că ai atras singur acest rezultat prin puterea magică a recunoştinţei tale şi vei fi inspirat să o aplici şi altădată! Spre exemplu, poţi alege întoarcerea cu maşina acasă de la serviciu (fără incidente şi într-un trafic normal), călcatul rufelor, o vizită oarecare la bancă sau la poştă, luarea copiilor de la şcoală, plata facturilor sau ridicarea poştei.

Notează cele trei situaţii pe o foaie de hârtie şi aplică puterea magică a recunoştinţei, imaginându-ţi că scrii despre acestea *după* ce s-au întâmplat deja:
Mulţumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Tehnica magică de astăzi mai conţine şi un al doilea pas alege trei situaţii neaşteptate care ţi se întâmplă astăzi şi aplică puterea magică a recunoştinţei în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Spre exemplu, poţi aplica tehnica înainte de a da un telefon, înainte de a deschide un email sau o scrisoare, înainte

de a face o cumpărătură de ultimă oră sau înaintea oricărui alt eveniment neaşteptat care apare de-a lungul zilei. Nu contează prea mult ce evenimente neaşteptate alegi. Important este să te convingi că tehnica funcţionează. În acest scop, ori de câte ori ai de-a face cu un eveniment neaşteptat (oricât de minor), închide ochii pentru o clipă şi spune-ţi în sinea ta cuvintele magice:

Mulţumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

Această tehnică magică ar trebui să devină un mod de viaţă pentru tine, căci cu cât o vei practica mai mult, cu atât mai multe Rezultate Fabuloase vor apărea în viaţa ta, orice ai face. Scopul practicării ei astăzi este doar să te ajute să îţi faci o idee cum funcţionează ea, astfel încât ori de câte ori te vei trezi în viitor în situaţii în care speri să ţi se întâmple ceva sau să ai noroc, să îţi aminteşti imediat de puterea magică a recunoştinţei şi să transformi Rezultatele Magice într-o certitudine!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 21

Rezultate Fabuloase

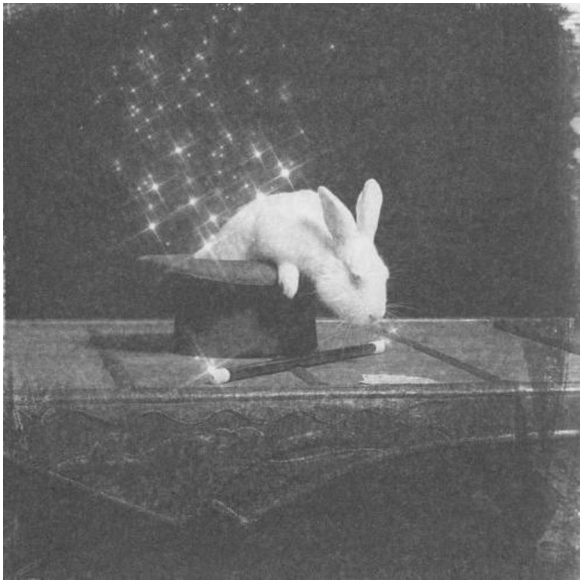
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul zilei, alege **trei** situaţii diferite care sunt importante pentru tine şi în care îţi doreşti să obţii Rezultate Fabuloase.

■ 3. Notează cele trei situaţii pe o foaie de hârtie ca şi cum ai scrie după ce acestea s-au întâmplat:
Mulţumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 4. În plus, alege de-a lungul zilei **trei** situaţii neaşteptate şi aplică puterea magică a recunoştinţei în cazul lor, pentru a te bucura de Rezultate finale Fabuloase. Închide ochii de fiecare dată pentru o clipă, spune-ţi în sinea ta şi simte cuvintele magice:
Mulţumesc pentru rezultatul fabulos al _____!

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 22
CHIAR ÎN FAŢA OCHILOR TĂI

„Cu toate descoperirile noastre ştiinţifice, lumea în care trăim continuă să fie un miracol. Ea este minunată, insondabilă, magică şi cu atât mai misterioasă cu cât ne gândim mai mult la ea.”

THOMAS CARLYLE (1795 – 1881)
Scriitor şi istoric

Acum şapte ani, când am descoperit pentru prima dată Secretul şi puterea magică a recunoştinţei, mi-am făcut o listă cu toate dorinţele mele. S-a dovedit a fi o listă foarte lungă! La acea vreme mi se părea imposibil ca toate dorinţele mele să se îndeplinească. Cu toate acestea, am notat pe o foaie de hârtie cele mai importante zece dorinţe şi am luat această foaie cu mine, oriunde mergeam. Ori de câte ori aveam ocazia, îmi scoteam lista şi o reciteam, mulţumind plină de recunoştinţă pentru îndeplinirea fiecăreia dintre ele, ca şi cum acest lucru s-ar fi petrecut deja. Cât despre cea mai importantă dintre dorinţe, mă gândeam tot timpul la ea, rostind cât de des puteam cuvântul magic *mulţumesc* de-a lungul fiecărei zile şi comportându-mă ca şi cum aceasta mi-ar fi

fost îndeplinită. Încetul cu încetul, toate dorinţele de pe lista mea s-au îndeplinit, apărând chiar în faţa ochilor mei. De îndată ce o dorinţă se îndeplinea, o ştergeam de pe listă şi o înlocuiam cu alta.

Una din primele mele dorinţe a fost să călătoresc în insula Bora Bora, lângă Tahiti. După ce am petrecut o săptămână de neuitat exact în locul din Bora Bora pe care îmi dorisem să îl vizitez, s-a petrecut un alt lucru minunat. În timp ce zburam către Tahiti, în drum spre casă, avionul a făcut o escală. De unde până atunci fusese aproape gol, acum s-a umplut cu tahitieni nativi, numai zâmbet şi bucurie!

În timp ce savuram compania acestor oameni minunaţi, am avut o revelaţie: am înţeles de ce erau atât de fericiţi aceşti oameni. Pentru că erau recunoscători!

Ei se bucurau în mod natural de viaţă, de avion, de faptul că erau împreună, de tot ce se întâmpla! Aş fi putut face înconjurul Pământului în compania acestor oameni, atât de bine mă simţeam în mijlocul lor. Atunci mi-am dat seama că mi s-a îndeplinit şi ultima dorinţă de pe listă. Într-adevăr, vizita în Bora Bora fusese ultima mea dorinţă din lunga listă pe care am conceput-o iniţial, iar motivul pentru care mă aflam în acel avion îmi era exemplificat în maniera cea mai sublimă cu putinţă de acei oameni: recunoştinţa!

Am dorit să îţi împărtăşesc această istorie pentru a te inspira şi pentru a te convinge că oricât de lungă sau de aparent imposibilă ar fi lista dorinţelor tale, acestea îţi *pot* fi îndeplinite dacă vei anticipa acest lucru şi dacă te vei umple de recunoştinţă. În plus, recunoştinţa îţi va oferi în sine o bucurie şi o fericire pe care puţine alte lucruri ţi le pot oferi, iar aceste stări sunt nepreţuite.

Din momentul în care am început să aplic puterea recunoştinţei şi legea atracţiei şi până la împlinirea ultimei mele dorinţe de pe listă au trecut patru ani. Ca să îţi faci o idee legată de ceea ce s-a întâmplat în acest interval de timp, doresc să îţi spun că în momentul conceperii listei compania mea avea datorii de două milioane de dolari, iar eu aveam la dispoziţie doar două luni pentru a plăti aceste datorii. În caz contrar, mi-aş fi pierdut casa şi tot ce aveam şi ar fi trebuit să îmi declar falimentul. Numai banii pe care îi datoram pe cardurile mele de credit reprezentau o mică avere. Cu toate acestea, pe lista dorinţelor mele figurau: o casă mare cu vedere la ocean, călătorii în diferite locuri exotice din lume, plata

integrală a datoriilor, lărgirea companiei mele, armonizarea la maxim a tuturor relaţiilor mele, îmbunătăţirea calităţii vieţii membrilor familiei mele, restabilirea integrală a stării mele de sănătate, o rezervă inepuizabilă de energie şi de vitalitate pentru viaţa de zi cu zi şi o listă întreagă de lucruri materiale pe care mi le doream. Dar principala mea dorinţă, care li se părea absolut imposibilă tuturor celor din jurul meu, era să aduc mai multă bucurie în viaţa a milioane de oameni prin activitatea mea.

Ei bine, *prima* dorinţă care mi-a fost îndeplinită a fost aceea de a aduce mai multă bucurie în viaţa a milioane de oameni prin activitatea mea! Celelalte dorinţe mi-au fost îndeplinite în mod magic ca urmare a acesteia, şi de îndată ce îmi apăreau în faţa ochilor, le tăiam de pe lista mea.

A sosit rândul tău să aplici puterea magică a recunoştinţei pentru a-ţi vedea cu ochii dorinţele îndeplinite. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorinţe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă, reciteşte fiecare dorinţă şi imaginează-ţi timp de cel puţin un minut că ea ţi-a fost îndeplinită. Umple-te de o recunoştinţă cât mai profundă, ca şi cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinţei tale.

Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine. În cel puţin două ocazii de-a lungul zilei, reciteşte lista şi umple-te de recunoştinţă pentru îndeplinirea tuturor dorinţelor tale.

Dacă doreşti să accelerezi enorm acest proces, îţi sugerez cu căldură să ţii în permanenţă la tine această listă de acum înainte şi ori de câte ori ai timp, să o reciteşti şi să te umpli de recunoştinţă pentru îndeplinirea dorinţelor tale. Dacă una din dorinţe îţi este îndeplinită şi o vezi manifestată în faţa ochilor tăi, şterge-o de pe listă şi înlocuieşte-o cu alta. Personal, ori de câte ori îmi văd îndeplinită o dorinţă, ochii mi se umplu cu lacrimi de fericire, căci sunt conştientă că ceea ce iniţial părea a fi imposibil, a devenit posibil prin puterea magică a recunoştinţei mele.

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 22

Chiar în faţa ochilor tăi

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. La începutul acestei zile, ia Lista Principalelor Zece Dorinţe pe care ai creat-o cu ceva timp în urmă.

■ 3. Recitește fiecare dorinţă şi imaginează-ţi timp de cel puţin un minut că ea ţi-a fost îndeplinită. Umple-te de o recunoştinţă cât mai profundă, ca şi cum te-ai bucura chiar acum de îndeplinirea dorinţei tale.

■ 4. Oriunde te-ai duce astăzi, ia această listă cu tine.
În cel puţin **două** ocazii de-a lungul zilei, recitește lista şi umple-te de recunoştinţă pentru îndeplinirea tuturor dorinţelor tale.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rostește cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 23
AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI

„Este foarte posibil să ieşi la o plimbare în aerul proaspăt al dimineţii şi să te întorci o altă persoană – fermecat, încântat.”
MARY ELLEN CHASE (1887 – 1973)
Educatoare şi scriitoare

Dacă cineva mi-ar fi spus cu câţiva ani în urmă să fiu recunoscătoare pentru aerul pe care îl respir, aş fi zis că este nebun. Mi-ar fi fost imposibil să înţeleg de ce ar trebui să fie cineva recunoscător pentru aerul pe care îl respiră.

Pe măsură ce viaţa mea s-a schimbat ca urmare a aplicării recunoştinţei, multe lucruri care înainte mi se păreau de la sine înţelese şi la care nu mă gândeam niciodată au început să mi se pară pur şi simplu miraculoase. Ochii mei s-au deschis şi au început să vadă într-o altă lumină miracolul vieţii şi al creaţiei, iar mintea mea nu a mai fost focalizată exclusiv asupra problemelor mărunte ale vieţii mele de zi cu zi.

După cum spunea marele savant Newton: „Atunci când privesc sistemul solar, constat că Pământul se află la distanţa cea mai potrivită de Soare pentru a primi cantitatea de lumină şi de căldură necesară vieţii. Acest lucru nu poate fi întâmplător.”

Aceste cuvinte m-au făcut să mă gândesc din ce în ce mai mult la imaginea de ansamblu, nu doar la mica mea viaţă. Cu siguranţă, nu poate fi o întâmplare faptul că Pământul este înconjurat de o atmosferă protectoare, dincolo de care nu există aer sau oxigen. Nu poate fi un accident faptul că plantele furnizează în permanenţă oxigenul de care are nevoia atmosfera Pământului pentru a se reface. Nu poate fi un simplu „noroc” faptul că sistemul nostru solar este plasat atât de perfect în galaxie şi că orice altă poziţie ar fi făcut imposibilă viaţa din cauza radiaţiilor cosmice. Există mii de parametri şi de raporturi care susţin viaţa pe Pământ. Chiar şi cele mai infime diferenţe ar fi făcut imposibilă această viaţă. Este greu de crezut că acest lucru este accidental. Dimpotrivă, întreaga creaţie pare special concepută şi perfect aranjată *pentru* noi!

Dacă înţelegem că aceste lucruri nu sunt întâmplătoare şi că echilibrul celor mai microscopice elemente care alcătuiesc Pământul se află într-o armonie perfectă cu unicul scop de a ne susţine pe noi, este imposibil să nu ne umplem de o recunoştinţă profundă. Într-adevăr, întreaga viaţă a fost special concepută pentru a ne susţine pe *noi!*

Aerul magic pe care îl respirăm nu reprezintă un, accident sau un moft al naturii. Dacă ne gândim la vastitatea enormă a Universului şi la toate procesele infinite care trebuie să aibă loc pentru ca noi să putem respira, banalul proces al respiraţiei „ne taie literalmente respiraţia”!

În mod normal, noi respirăm de nenumărate ori pe zi, dar nu ne gândim niciodată la faptul că Pământul ne furnizează în permanenţă aerul de care avem nevoie.

Oxigenul reprezintă unul din cele mai importante elemente de care avem nevoie, hrănind fiecare celulă a noastră, astfel încât noi să ne putem continua viaţa. Cel mai preţios dar al vieţii este aerul pe care îl respirăm, căci fără el niciun om nu ar putea rezista mai mult de câteva minute.

Când am început să aplic pentru prima dată puterea magică a

recunoştinţei, am făcut acest lucru pentru diferite lucruri personale pe care mi le doream şi am avut succes. Nu am ajuns însă să experimentez intensitatea supremă a recunoştinţei decât atunci când am devenit recunoscătoare pentru adevăratele daruri ale vieţii. Adevărata abundenţă supremă s-a revărsat asupra mea abia atunci când am devenit recunoscătoare pentru fiecare răsărit de soare, pentru fiecare copac, pentru oceane, pentru roua de pe firele de iarbă, pentru viaţa mea şi pentru oamenii din ea. La ora actuală înţeleg de ce s-a întâmplat acest lucru. Atunci când ajungem să ne simţim cu adevărat recunoscători pentru cele mai preţioase daruri ale vieţii şi ale naturii, cum ar fi aerul magic pe care îl respirăm, noi atingem unul din cele mai profunde nivele ale recunoştinţei, căruia îi corespunde o abundenţă absolută.

De aceea, sarcina pe care o ai astăzi este să te gândeşti la aerul minunat pe care îl respiri. Devino în mod deliberat conştient de cinci respiraţii succesive. Simte cum aerul îţi umple plămânii şi bucuria pe care ţi-o aduce expiraţia. Fă acest lucru de mai multe ori în decursul zilei, şi după fiecare set de respiraţii rosteşte cuvintele magice: *„Mulţumesc pentru aerul magic pe care îl respir”.* Umple-te cu o recunoştinţă cât mai sinceră pentru nepreţuitul dar al aerului dătător de viaţă!

Cel mai bine este să practici această tehnică în aer liber, astfel încât să apreciezi mai uşor prospeţimea sublimă a aerului pe care îl respiri, dar dacă nu poţi face acest lucru, tehnica funcţionează şi în interior. Poţi respira conştient cu ochii închişi sau deschişi, în timp ce mergi, în timp ce aştepţi la o coadă sau în orice alt moment doreşti. Ceea ce contează este să devii conştient de mişcarea aerului care pătrunde în plămânii tăi şi iese din aceştia. Respiră cât mai natural, căci această tehnică magică nu depinde de felul în care respiri, ci de recunoştinţa pe care o simţi faţă de aerul respirat.

O variantă a tehnicii constă în a-ţi imagina că inspiri recunoştinţă, nu doar aer, lăsându-te umplut de aceasta cu fiecare inspiraţie.

Învăţăturile din vechime afirmă că atunci când omul devine profund recunoscător pentru aerul pe care îl respiră, recunoştinţa sa atinge un nou nivel de putere, iar el devine un *veritabil* alchimist, care îşi poate transforma orice aspect al vieţii în aur curat!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 23

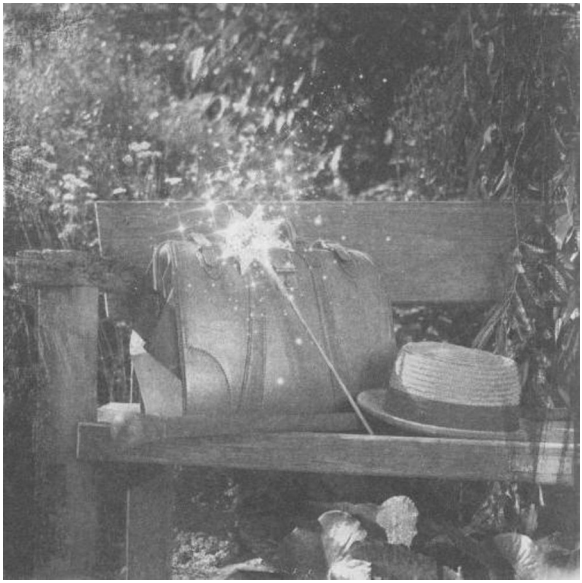
Aerul magic pe care îl respiri

1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

2. În decursul zilei de astăzi, devino de **cinci** ori conştient în mod deliberat de aerul pe care îl respiri. Trage aer în piept de **cinci** ori, simte cum aerul îţi umple plămânii şi bucuria pe care ţi-o aduce expiraţia.

3. După fiecare set de respiraţii, rostește cuvintele magice: *Mulţumesc pentru aerul magic pe care îl respir*. Umple-te cu o recunoştinţă cât mai sinceră pentru nepreţuitul dar al aerului dătător de viaţă!

4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rostește cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 24

BAGHETA MAGICĂ

Nu ţi-ai dorit niciodată să ai o baghetă magică pe care să o fluturi ori de câte ori îţi doreşti să ajuţi pe cineva drag? Ei bine, tehnica magică de astăzi te va învăţa cum să foloseşti *adevărata* Baghetă Magică a vieţii pentru a ajuta alţi oameni!

Ori de câte ori îţi doreşti cu ardoare să ajuţi pe altcineva, tu beneficiezi de o putere enormă, dar atunci când îţi redirecţionezi acea putere cu recunoştinţă, ai într-adevăr o Baghetă Magică, ce îţi permite să îi ajuţi pe ceilalţi oameni.

Energia curge întotdeauna în direcţia în care este focalizată atenţia. De aceea, dacă îţi vei direcţiona energia recunoştinţei către nevoile altor persoane, ea se va îndrepta automat către acestea. Acesta este motivul pentru care Iisus spunea întotdeauna *mulţumesc* înainte să realizeze vreun miracol. Recunoştinţa este o forţă invizibilă, dar cât se poate de reală, iar atunci când este cuplată cu energia dorinţei, ea se poate transforma într-o veritabilă Baghetă Magică.

„Oamenii care aşteaptă să primească o baghetă magică uită că ei înşişi SUNT bagheta magică.”
THOMAS LEONARD (1955-2003)
Antrenor de dezvoltare personală

Dacă ai un prieten, un membru de familie sau o altă persoană la care ţii şi care are probleme de sănătate, dificultăţi financiare, probleme la locul de muncă, care suferă de stres, din cauza destrămării unei relaţii, care şi-a pierdut încrederea în sine, care are probleme psihice sau care se simte incapabil să se mai descurce, tu poţi folosi forţa invizibilă a recunoştinţei pentru a-l ajuta să se simtă mai bine, să fie mai fericit şi să prospere.

Dacă doreşti să îţi fluturi Bagheta Magică pentru sănătatea unei alte persoane, imaginează-ţi că aceasta este deja perfect restabilită şi spune cuvântul magic *mulţumesc*, ca şi cum tocmai ai primi vestea că aceasta s-a însănătoşit. De pildă, îţi poţi imagina că persoana te sună şi îţi dă la telefon vestea cea bună sau că îţi spune faţă în faţă acest lucru. Dacă te poţi simţi în prezent la fel de recunoscător şi de fericit auzind această veste ca şi în cazul în care lucrurile s-ar petrece astfel în realitate, înseamnă că recunoştinţa ta este sinceră şi autentică, şi aşa cum am repetat mereu în această carte, puterea recunoştinţei sincere este uriaşă.

Dacă doreşti să îţi fluturi Bagheta Magică pentru a ajuta pe cineva drag să iasă dintr-un impas financiar, aplică acelaşi procedeu magic, dar imaginează-ţi că cea care s-a îmbunătăţit este situaţia financiară a persoanei, nu sănătatea ei. Rosteşte din nou cuvântul magic *mulţumesc* şi bucură-te de vestea cea bună ca şi cum aceasta ar fi reală.

Dacă persoana pe care doreşti să o ajuţi trece printr-o perioadă dificilă, dar nu ştii exact de ce anume are nevoie, sau dacă are nevoie de ajutor în mai multe domenii de viaţă, flutură-ţi pur şi simplu Bagheta Magică şi oferă mulţumiri pentru fericirea ei, sau chiar pentru sănătatea, prosperitatea şi fericirea ei laolaltă.

Tehnica magică de astăzi îţi cere să alegi trei persoane apropiate despre care ştii că au probleme de sănătate, financiare, sau că sunt nefericite, sau toate trei. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia şi ţine această fotografie în faţă în timp ce practici tehnica.

Începe cu prima persoană. Ia fotografia acesteia în mână, închide ochii şi vizualizează timp de un minut faptul că primeşti vestea cea bună că persoana în cauză şi-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea. Este infinit mai uşor să vizualizezi primirea unei veşti bune decât restaurarea propriu-zisă a stării de sănătate a unei persoane bolnave, restabilirea stării de fericire a unei persoane deprimate sau redresarea financiară a unei persoane cu probleme în acest domeniu. În plus, dacă te vei implica şi pe tine în acest proces de vizualizare, starea de entuziasm şi de recunoştinţă pe care o vei simţi va fi mult mai profundă.

În final, deschide ochii, uită-te la fotografie şi rosteşte de trei ori cuvântul magic *mulţumesc*, lent, bucurându-te pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea persoanei respective, eventual în combinaţie:
Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui _____*numele persoanei*_____ .

Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua şi repetă aceiaşi paşi. Flutură-ţi Bagheta Magică şi transmite sănătate, prosperitate şi fericire celor trei persoane alese.

Poţi aplica la fel de uşor această tehnică magică atunci când mergi pe stradă şi te întâlneşti cu cineva care are probleme într-unul sau mai multe din cele trei domenii. Imaginează-ţi că ai la tine Bagheta Magică şi flutur-o mental, oferind mulţumiri din inimă pentru sănătatea, prosperitatea şi fericirea persoanei în cauză. Conştientizează faptul că pui astfel în mişcare o forţă foarte puternică, ce produce cu siguranţă efecte benefice.

Aplicarea recunoştinţei pentru a ajuta pe altcineva să îşi rezolve problemele în domeniul sănătăţii, în cel financiar şi în cel al fericirii reprezintă actul suprem de recunoştinţă. Unul din efectele cele mai miraculoase ale aplicării acestei tehnici constă în faptul că sănătatea, prosperitatea şi fericirea pe care le doreşti sincer altcuiva se întorc asupra ta, producând astfel un dublu efect!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 24

Bagheta Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege **trei** persoane apropiate pe care ai dori să le ajuţi cu şi mai multă sănătate, bunăstare, fericire, sau toate trei.

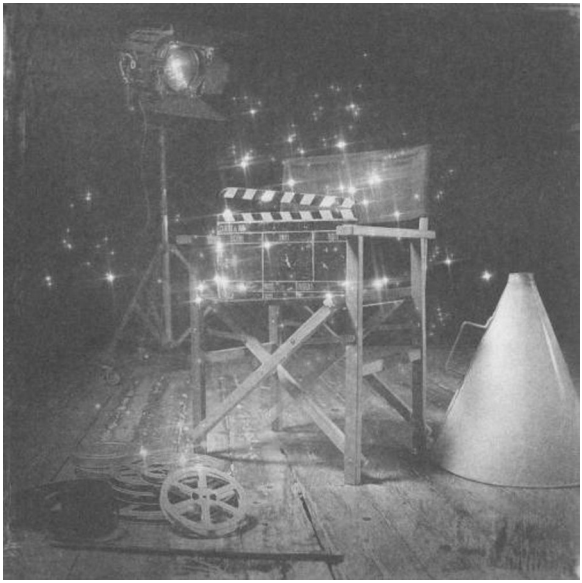
■ 3. Fă rost de câte o fotografie a fiecăreia, dacă este posibil, şi ţine această fotografie în faţă în timp ce practici tehnica Baghetei Magice.

■ 4. Începe cu prima persoană şi continuă apoi cu celelalte. Ia fotografia persoanei cu care lucrezi în mână, închide ochii şi vizualizează timp de un minut faptul că primeşti vestea cea bună că persoana în cauză şi-a rezolvat problemele, oricare ar fi acestea.

■ 5. În final, deschide ochii, uită-te la fotografie şi rosteşte lent, de trei ori, cuvintele magice:
„Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc pentru sănătatea, prosperitatea sau fericirea lui ____numele persoanei_____ ”.

■ 6. Dacă ai terminat cu prima persoană, treci la a doua şi repetă aceiaşi paşi. Flutură-ţi Bagheta Magică şi transmite sănătate, prosperitate şi fericire celor trei persoane alese.

■ 7. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 25
CAUTĂ INDICIILE MAGICE

„Viaţa este un joc... Trebuie să ne regăsim spiritul ludic pentru a redescoperi magia din jurul nostru.”
FLORA COLAO (n. 1954) Scriitoare şi terapeută

Aceasta este una din tehnicile mele favorite, întrucât reprezintă un joc pe care îl joci împreună cu Universul şi poate fi foarte amuzantă!

Imaginează-ţi că Universul este viu şi prietenos, dorindu-şi ca tu să te bucuri de tot ce poate fi mai bun în viaţă. Dat fiind că nu-ţi poate bate el însuşi la uşă pentru a-ţi înmâna ceea ce îţi doreşti, Universul se foloseşte de legea atracţiei pentru a-ţi oferi semne şi indicii ce te ghidează către îndeplinirea viselor tale. El ştie foarte bine că sarcina ta constă în a-ţi cultiva starea de recunoştinţă pentru împlinirea viselor tale, aşa că îşi joacă rolul oferindu-ţi indicii care să îţi aducă aminte de faptul că trebuie să fii recunoscător. În acest scop, el se foloseşte de persoanele, circumstanţele şi evenimentele din jurul tău, aranjându-le astfel încât să îţi ofere

indiciile necesare, dacă eşti atent. Iată cum se derulează acest „joc”:

Dacă auzi sirena unei ambulanţe, poţi considera acest lucru un indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de o stare de sănătate perfectă. Dacă vezi o maşină de poliţie, poţi considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că te bucuri de siguranţă şi de securitate. Dacă vezi pe cineva citind ziarul, poţi considera acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru veştile bune pe care urmează să le primeşti.

Dacă doreşti să îţi modifici greutatea corporală şi vezi pe altcineva care arată perfect, poţi considera acest lucru un indiciu magic primit din partea Universului că trebuie să fii recunoscător pentru greutatea ta ideală. Dacă îţi doreşti un partener de cuplu şi vezi pe stradă un cuplu de îndrăgostiţi, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru partenerul ideal care se îndreaptă către tine. Dacă îţi doreşti o familie şi vezi un copil, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru copiii pe care urmează să îi ai. Dacă treci pe lângă o bancă sau pe lângă un bancomat, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru abundenţa financiară din viaţa ta. Dacă ajungi acasă, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru că ai o casă, iar dacă un vecin te invită la o cafea sau îţi iese pur şi simplu în cale, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru vecinii buni pe care îi ai.

Dacă îţi iese în cale un obiect care se află pe lista dorinţelor tale, cum ar fi maşina la care visezi, o casă pe care ţi-ai dori să o ai, o motocicletă sau un calculator, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru împlinirea dorinţei tale *în momentul de faţă!*

Dacă începe o nouă zi şi cineva îţi spune „Bună dimineaţa”, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru ziua excelentă pe care eşti pe punctul de a o trăi. Dacă treci pe lângă cineva cu adevărat fericit, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să fii recunoscător pentru fericirea ta. Dacă auzi pe altcineva spunând într-un context oarecare *mulţumesc*, consideră acest lucru un indiciu magic că trebuie să spui *tu însuţi*

cuvântul magic *mulţumesc!*

Universul îţi reaminteşte într-o infinitate de moduri dintre cele mai creatoare că trebuie să te simţi recunoscător de-a lungul activităţilor tale curente. Este imposibil să înţelegi greşit un indiciu magic primit de la Univers, căci oricare este interpretarea pe care i-o acorzi, tu ai cu siguranţă dreptate! Universul se foloseşte de legea atracţiei pentru a-ţi transmite indicii magice, iar tu atragi întotdeauna acele indicii de care ai cea mai mare nevoie pentru a te simţi recunoscător în momentul respectiv.

Personal, m-am obişnuit să joc zilnic jocul Caută indiciul magic, iar la ora actuală am ajuns să sesizez imediat indiciile magice pe care mi le transmite Universul, oferind mulţumiri pentru toate. Nu încetez nicio clipă să mă minunez de inventivitatea Universului, care îmi oferă cele mai inspirate indicii de care am nevoie în momentul respectiv pentru a pune în mişcare magia recunoştinţei!

Spre exemplu, atunci când primesc un telefon de la un prieten sau de la un membru de familie, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru prietenii sau pentru familia mea. Dacă cineva face remarca banală: „Ce vreme frumoasă”, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru clima minunată a regiunii în care trăiesc, dar şi pentru că mi-a fost dat să trăiesc o nouă zi frumoasă. Dacă mi se strică un aparat casnic, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru funcţionarea perfectă a aparatelor mele casnice. Dacă o plantă din grădina mea se ofileşte, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea plantelor din grădina mea. Dacă îmi ridic poşta, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru serviciul poştal şi pentru cecurile neaşteptate care îmi vin uneori prin poştă. Dacă altcineva spune că trebuie să treacă pe la bancomat, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru banii pe care îi am. Dacă aflu că cineva este bolnav, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru sănătatea lui, dar şi pentru a mea. Atunci când trag perdelele dimineaţa şi privesc ziua frumoasă de afară, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru noua zi minunată care mă aşteaptă în faţă. Atunci când trag la loc perdelele seara, înainte de culcare, consider acest lucru un indiciu că trebuie să fiu recunoscătoare pentru ziua minunată pe care am avut-o.

Aşadar, îţi propun ca astăzi să joci şi tu jocul Caută indiciile magice. Tot ce trebuie să faci în acest scop este să îţi propui să descoperi indiciile magice pe care ţi le oferă Universul de-a lungul zilei şi să mulţumeşti pentru fiecare dintre ele. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: *„Mulţumesc pentru greutatea mea perfectă!”* Nu poţi avea niciodată prea multă recunoştinţă. Întotdeauna este posibil să fii şi mai recunoscător. De aceea, propune-ţi să reacţionezi printr-o stare de recunoştinţă la toate indiciile magice pe care ţi le transmite Universul. Dacă ai practicat toate tehnicile magice pe care ţi le-am recomandat pentru ultimele 24 de zile, cu siguranţă ai devenit suficient de sensibil la indiciile pe care ţi le transmite în această direcţie Universul. Unul din marile beneficii ale puterii magice a recunoştinţei este că te trezeşte şi te face să devii mai conştient şi mai lucid. De altfel, cu cât devii mai conştient şi mai lucid, cu atât mai recunoscător te simţi, şi astfel cu atât mai uşor îţi este să îţi îndeplineşti visele. Aşadar, joacă jocul Caută indiciile magice cu Universul!

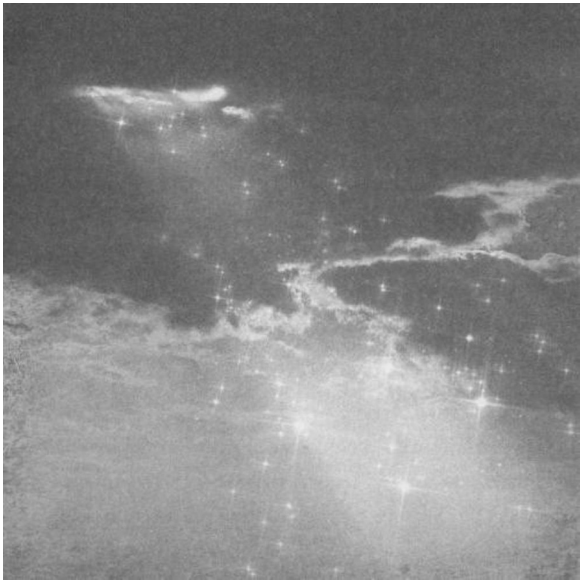
TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 25

Caută indiciile magice

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi motivele pentru care te simţi recunoscător. Recitește apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Propune-ţi ca astăzi să fii mai conştient ca de obicei şi încearcă să sesizezi cel puţin **şapte** indicii magice pe care ţi le transmite Universul, care îţi reaminteşte pe această cale să fii recunoscător. Spre exemplu, dacă vezi pe cineva care are o greutate perfectă, spune: *„Mulţumesc pentru greutatea mea perfectă!”*

■ 3. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 26
TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREŞELILOR

„Transformă-ţi rănile sufleteşti în înţelepciune.”
OPRAH WINFREY (n. 1954)
Personalitate media şi femeie de afaceri

Orice greşeală reprezintă o binecuvântare ascunsă. Tehnica magică de astăzi îţi va dovedi acest lucru, ajutându-te să descoperi că fiecare greşeală ascunde binecuvântări nebănuite!

Un copil face foarte multe greşeli până când învaţă să meargă cu bicicleta sau să scrie, dar acest lucru nu ne deranjează deloc, căci noi ştim că el învaţă din greşelile sale şi că mai devreme sau mai târziu va reuşi să meargă cu bicicleta sau să scrie perfect. În acest caz, de ce se critică atât de dur adulţii atunci când fac greşeli? Regula care se aplică în cazul copiilor se aplică şi în cazul *tău*. Cu toţii facem greşeli, iar dacă nu le-am face nu am învăţa niciodată nimic, şi deci nu am deveni mai inteligenţi şi mai înţelepţi.

Noi avem libertatea de a face alegeri, iar acest lucru echivalează cu libertatea de a face greşeli. Greşelile conduc uneori la suferinţă, dar dacă nu învăţăm nimic din ele, această suferinţă este în zadar. De fapt, legea atracţiei ne va determina să repetăm din nou şi din nou aceeaşi greşeală, până când suferinţa noastră va deveni atât de mare încât ne vom învăţa în sfârşit lecţia! De altfel, acesta este unicul motiv pentru care greşelile ne fac adeseori să suferim: pentru ca noi să ne învăţăm lecţiile şi să nu le mai repetăm.

Pentru a învăţa dintr-o greşeală, noi trebuie mai întâi de toate să ne-o asumăm. Acesta este motivul pentru care atât de mulţi oameni suferă inutil, căci ei dau vina pe altcineva pentru greşeala *lor*.

Să luăm următorul scenariu: să spunem că suntem traşi pe dreapta de un echipaj de poliţie pentru că am depăşit viteza legală şi că primim o amendă de circulaţie. În loc să ne asumăm responsabilitatea pentru că am depăşit viteza legală, noi îi acuzăm pe poliţişti pentru că s-au ascuns în tufişuri ca să nu îi putem vedea şi pentru că ne-au măsurat viteza cu radarul, astfel încât nu am avut nicio şansă să scăpăm cu faţa curată. Realitatea este însă că greşeala ne-a aparţinut, căci noi am fost cei care am depăşit viteza legală.

Atunci când învinovăţim pe altcineva pentru propria noastră greşeală, problema este că noi suferim oricum din cauza ei, dar nu ne învăţăm lecţia. De aceea, noi vom atrage mai devreme sau mai târziu aceeaşi greşeală!

Orice om face greşeli. De altfel, aceasta este una dintre cele mai frumoase caracteristici ale fiinţei umane, dar numai în măsura în care învăţăm din greşelile pe care le-am făcut. În caz contrar, viaţa noastră se va umple de suferinţe inutile.

Cum putem învăţa cel mai bine dintr-o greşeală? Ai ghicit: prin cultivarea recunoştinţei faţă de ea!

Indiferent cât de neplăcută pare la prima vedere situaţia în care ne aflăm, noi avem întotdeauna motive să fim recunoscători. Atunci când căutăm cât mai multe motive de recunoştinţă într-o situaţie neplăcută generată de propria noastră greşeală, noi o transformăm în mod magic într-o binecuvântare. Greşelile atrag după sine alte greşeli, în timp ce binecuvântările atrag după sine alte binecuvântări. Tu ce preferi să atragi în viaţa ta?

Aşadar, tehnica de astăzi îţi cere să te gândeşti la o greşeală pe care ai făcut-o în viaţa ta. Nu contează dacă a fost o greşeală majoră sau lipsită de însemnătate. Alege însă o greşeală care încă te mai face să suferi atunci când îţi aminteşti de ea. Poate că ţi-ai pierdut cumpătul în prezenţa unei persoane apropiate şi relaţia voastră nu mai este aceeaşi de atunci. Poate că ai avut o încredere oarbă într-o altă persoană şi aceasta te-a înşelat. Poate că ai spus o minciună pentru a proteja pe altcineva, dar ai fost pus tu însuţi în încurcătură din cauza ei. Poate că ai cumpărat un obiect pentru că era ieftin, dar în final acesta s-a defectat şi întreaga poveste te-a costat mai mult decât dacă ai fi cumpărat acelaşi obiect la o calitate superioară. Poate că ai luat o decizie care ţi s-a părut corectă la vremea respectivă, dar lucrurile au evoluat în defavoarea ta în urma ei.

Dacă ai ales greşeala pe care doreşti să o transformi în mod magic într-o binecuvântare, caută diferite aspecte pentru care te poţi simţi recunoscător. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ţi le pui:

Ce am învăţat din această greşeală?

Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?

Cele mai importante aspecte pentru care merită să fii recunoscător în cazul unei greşeli făcute sunt lecţiile pe care le-ai învăţat din ea. Cu siguranţă, oricât de gravă ar fi fost greşeala făcută, în urma ei au rezultat multe lucruri bune, care ţi-au schimbat în bine viitorul. Gândeşte-te bine şi vezi dacă poţi găsi zece binecuvântări ascunse pentru care merită să fii recunoscător. Fiecare binecuvântare pe care o găseşti are propria sa putere magică. Notează aceste binecuvântări în jurnalul recunoştinţei sau în calculator.

Să revenim la exemplul cu amenda de circulaţie dată de poliţişti pentru că ai depăşit viteza legală:

1. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că şi-au propus să mă protejeze de mine însumi, pentru că de fapt chiar asta au făcut.

2. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că, sincer să fiu, eram preocupat de alte lucruri şi nu prea mă gândeam la drumul din faţa mea.

3. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că era o prostie să gonesc cu viteza aceea în condiţiile în care ştiam că am un cauciuc uzat care trebuie înlocuit.

4. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că m-au trezit la realitate. Faptul că m-au tras pe dreapta a avut efectul unui duş rece asupra mea, făcându-mă să fiu mult mai atent la viteza cu care conduc pe viitor.

5. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că m-au ajutat să scap de ideea aberantă că pot goni cu orice viteză doresc fără să fiu prins şi fără să mă pun pe mine însumi în pericol. Din fericire, seriozitatea poliţiştilor m-a ajutat să înţeleg că reprezentam un pericol public, deopotrivă pentru mine şi pentru ceilalţi şoferi.

6. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că îmi doresc ca propria mea familie să fie protejată de alţi şoferi maniaci care gonesc cu mare viteză pe stradă. De aceea, este foarte bine că m-au oprit în acel moment de neatenţie.

7. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că veghează asupra siguranţei tuturor persoanelor aflate la drum.

8. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că aceştia se confruntă cu situaţii teribile în fiecare zi, în condiţiile în care nu îşi doresc altceva decât să le protejeze celor ca mine viaţa şi familiile.

9. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că m-au ajutat să ajung în siguranţă acasă, la familia mea.

10. Le sunt recunoscător poliţiştilor pentru că dintre toate consecinţele pe care le-ar fi putut avea viteza cu care mergeam, faptul că m-au oprit a reprezentat alternativa cea mai puţin dăunătoare pentru mine. Cine ştie? Poate că aceasta a fost cea mai mare binecuvântare din viaţa mea!

Te sfătuiesc din toată inima să aplici această tehnică magică absolut fabuloasă pentru toate greşelile din viaţa ta care încă te mai umplu de regrete, încetul cu încetul. Gândeşte-te puţin: tu poţi transforma fiecare greşeală făcută nu într-una, ci într-o sumedenie de binecuvântări! Ce altceva îţi poate aduce astfel de dividende?

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 26

Transformarea magică a greşelilor în binecuvântări

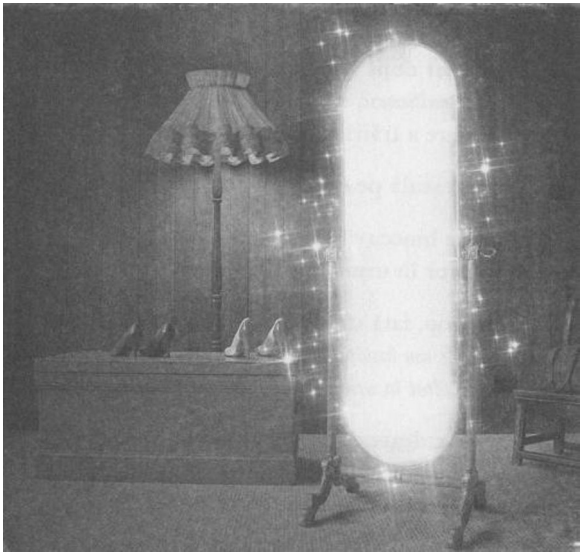
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Alege **o** greşeală pe care ai făcut-o în viaţa ta.

■ 3. Caută **zece** binecuvântări pentru care te simţi recunoscător în urma greşelii făcute.

■ 4. În acest scop, iată câteva întrebări pe care merită să ţi le pui: *Ce am învăţat din această greşeală?, Ce lucruri bune au rezultat în urma ei?*

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



Ziua 21

OGLINDA MAGICĂ

„Aparenţa lucrurilor se schimbă în funcţie de stările noastre emoţionale. Adeseori, noi vedem magia şi frumuseţea în lucrurile exterioare, când în realitate acestea se află în interiorul nostru.”
KAHLIL GIBRAN (1883-1931)
Poet şi artist

Trebuie să faci o alegere: îţi poţi petrece restul vieţii încercând să modelezi lumea exterioară aşa cum doreşti, vânând problemele şi încercând să le rezolvi, plângându-te de diferite situaţii şi persoane, dar fără să trăieşti niciodată la potenţialul tău maxim şi fără să îţi realizezi visele; sau te poţi folosi de magia recunoştinţei, transformând-o într-un mod de viaţă şi schimbând astfel în mod miraculos realitatea din jurul tău fără să faci nimic altceva. Lumea din jur se schimbă în mod magic pentru că te-ai schimbat *tu*, ceea ce înseamnă că şi realitatea pe care o atragi s-a schimbat.

După cum a afirmat într-un mod atât de inspirat Gandhi, dar şi Michael Jackson în cântecul său, *Omul din oglindă*, care a avut un impact asupra a milioane de oameni, acesta este unul din cele mai

puternice mesaje care ne-au fost transmise vreodată:

Schimbă persoana pe care o vezi în oglindă şi întreaga ta lume se va schimba.

Dacă ai aplicat cele 26 de tehnici magice recomandate până acum în această carte, înseamnă că nu mai eşti acelaşi! Deşi uneori este greu să sesizezi schimbările produse în propria ta fiinţă, este imposibil să nu fi simţit că eşti mai fericit, că circumstanţele din viaţa ta s-au schimbat în bine şi că întreaga lume din jurul tău s-a transformat în mod magic.

Până acum ai practicat puterea magică a recunoştinţei pentru familia şi pentru prietenii tăi, pentru munca ta, pentru bani, pentru sănătate şi pentru visele tale, ba chiar şi pentru diferite cunoştinţe din viaţa ta, dar cel care merită cel mai mult să se bucure de recunoştinţa ta eşti chiar tu.

Atunci când te simţi recunoscător pentru persoana pe care o vezi în oglindă, orice sentiment de insatisfacţie, de nemulţumire, de descurajare sau de gen „nu sunt suficient de bun” – dispare pe loc. Odată cu acestea, dispar ca prin magie inclusiv circumstanţele din viaţa ta care te umplu de insatisfacţie, de nemulţumire sau de dezamăgire.

Sentimentele negative legate de tine însuţi generează cele mai multe daune vieţii tale, căci sunt mai puternice decât orice alte sentimente adresate altor persoane. Oriunde te-ai duce şi orice ai face, tu iei cu tine aceste sentimente, care murdăresc tot ce atingi, acţionând ca un magnet şi atrăgând în viaţa ta noi motive de nemulţumire, de insatisfacţie şi de dezamăgire.

Invers, dacă te simţi recunoscător pentru că eşti *aşa cum eşti*, tu nu atragi decât circumstanţe care te fac să te simţi şi mai bine în pielea ta. Tu nu poţi atrage alte bogăţii ale vieţii atât timp cât nu eşti bogat în sentimente pozitive legate de tine însuţi. Recunoştinţa faţă de sine te îmbogăţeşte ca nimic altceva!

*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** (faţă de sine) i se va mai da şi el va trăi în abundenţă.*

*Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** (faţă de sine) i se va lua şi ceea ce are.”*

Aşadar, pentru a practica tehnica magică de astăzi, intitulată

Oglinda Magică, aşează-te chiar acum în faţa unei oglinzi. Priveşte în ochi persoana reflectată de aceasta şi spune cu voce tare cuvântul magic *mulţumesc*, din toată inima. Fă acest lucru cu o intensitate a trăirii pe care nu ai avut-o niciodată până acum. Spune-ţi *mulţumesc* pentru că eşti aşa cum eşti, pentru tot ceea ce însemni! Umple-te cu o recunoştinţă cel puţin egală cu cea pe care ai simţit-o pentru orice altceva sau pentru oricine altcineva! Fii recunoscător pentru că eşti cel care eşti!

Continuă această practică de-a lungul întregii zile, adresându-ţi cuvântul magic *mulţumesc* ori de câte ori se întâmplă să te vezi în oglindă. Dacă nu poţi face întotdeauna acest lucru cu voce tare, spune-ţi acest lucru în sinea ta. Dacă eşti *cu adevărat* curajos, priveşte-te în Oglinda Magică şi declară cu voce tare trei motive pentru care te simţi recunoscător că exişti.

De acum înainte, ori de câte ori te surprinzi că nu eşti suficient de bun cu tine însuţi, aminteşte-ţi că persoana căreia îi datorezi cea mai mare recunoştinţă din lume este cea pe care o vezi reflectată în oglindă!

Dacă vei ajunge să te simţi cu adevărat recunoscător ţie însuţi, nu te vei mai învinovăţi pentru greşelile făcute, nu te vei mai critica pentru că nu eşti perfect şi te vei simţi din ce în ce mai fericit, atrăgând astfel în viaţa ta, la fel ca un magnet, oameni fericiţi, situaţii fericite şi circumstanţe magice, care te vor înconjura oriunde te-ai duce şi orice ai face. Dacă vei descoperi magia în persoana reflectată de oglinda din faţa ta, întreaga ta lume se va schimba într-un mod miraculos!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 27

Oglinda Magică

■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Recitеşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii.

■ 2. Ori de câte ori te uiţi astăzi în oglindă, spune-ţi *mulţumesc*, cu o intensitate a trăirii mai mare decât oricând până acum.

■ 3. Dacă eşti cu adevărat curajos, priveşte-te în Oglinda Magică şi declară cu voce tare **trei** motive pentru care te simţi recunoscător că exişti.

■ 4. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.

Ziua 28
AMINTEŞTE-ŢI DE MAGIE

„Acesta este secretul magiei: trebuie să ştii că este prezentă pretutindeni în jurul tău; în caz contrar; ea rămâne invizibilă pentru tine.”

CHARLES DE LINT (n. 1951)
Scriitor şi compozitor de muzică celtă

Fiecare zi este unică în felul ei. Nu există două zile la fel. Lucrurile bune care ţi se întâmplă în fiecare zi sunt mereu altele. De aceea, dacă îţi vei Aminti de Magie evaluând binecuvântările din ziua anterioară, acestea vor fi diferite de fiecare dată, indiferent cât de des vei practica această tehnică. Acesta este unul din motivele pentru care Aminteşte-ţi de Magie este una dintre cele mai puternice tehnici prin care poţi păstra magia recunoştinţei în viaţa ta. Indiferent ce dorinţe ai la ora actuală sau ce dorinţe vei avea în viitor, această tehnică magică va rămâne întotdeauna cea mai eficientă practică din viaţa ta.

Cea mai simplă modalitate de a-ţi aduce aminte de

binecuvântările din ziua anterioară constă în a începe cu primele momente ale dimineţii şi a continua apoi cu restul zilei, amintindu-ţi principalele evenimente ale dimineţii, ale după-amiezii şi ale serii, până când ajungi la momentul culcării. Tehnica trebuie practicată fără niciun efort. Ea reprezintă o simplă scanare a derulării zilei de ieri şi o trecere în revistă a binecuvântărilor trăite cu o zi înainte.

O bună modalitate de a începe această tehnică magică este punându-ţi întrebarea: Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?

Ori de câte ori îţi pui această întrebare, mintea ta va începe imediat să caute un răspuns. Ai primit vreo veste bună? Ţi-a fost îndeplinită în mod miraculos vreo dorinţă? Ai primit în mod magic nişte bani pe care nu te aşteptai să-i primeşti? Ai avut vreun moment de fericire subită? Te-a contactat vreun prieten de la care nu mai auziseşi nimic de mult? S-a petrecut ceva într-o manieră neaşteptat de pozitivă? Ai primit vreun telefon sau vreun email în urma căruia ţi-ai rezolvat o problemă? Ai primit vreun compliment sau şi-a exprimat cineva aprecierea faţă de tine? Te-a ajutat cineva în vreun fel? Ai ajutat tu pe cineva? Ai terminat un proiect sau ai început unul nou, care te umple de entuziasm? Ai mâncat felul tău preferat de mâncare? Ai văzut un film bun? Ai primit vreun dar, ai rezolvat vreo situaţie, ai avut o şedinţă stimulativă, ţi-ai petrecut timpul în compania unei persoane dragi, ai avut o conversaţie minunată cu cineva, ţi-ai făcut planuri pentru ceva ce doreai de mult să faci?

Aminteşte-ţi de Magie şi notează în scris binecuvântările zilei de ieri, în jurnalul recunoştinţei sau în calculator. Lasă-te în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă. Acestea pot fi minore sau măreţe, căci scopul tehnicii nu este de a evalua numai binecuvântările de proporţii, ci de a aduna un număr cât mai mare de binecuvântări, cultivând starea de recunoştinţă pentru fiecare dintre ele. Pe măsură ce îţi aminteşti o nouă binecuvântare şi o notezi în scris, nu uita să rosteşti cuvântul magic *mulţumesc*, lăsându-ţi inima să se umple de recunoştinţă.

Uneori este suficient să îţi aduci aminte de binecuvântările zilei de ieri fără a le nota în scris, mulţumind pentru ele în sinea ta sau cu voce tare. Alteori este bine să le notezi, pentru a le ancora astfel mai bine. Uneori poţi face o listă rapidă a binecuvântărilor, iar

alteori (când ai mai mult timp la dispoziţie şi starea necesară de spirit) poţi face o listă foarte detaliată, descriind de ce te simţi recunoscător pentru fiecare binecuvântare în parte.

Nu există un număr precis de binecuvântări pe care trebuie să ţi le aminteşti, căci fiecare zi este diferită de celelalte. Îţi pot garanta însă un lucru: fiecare zi din viaţa ta este plină de binecuvântări, iar dacă îţi vei deschide ochii minţii pentru a le vedea, îţi vei deschide simultan ochii inimii în faţa magiei vieţii, iar aceasta va deveni miraculoasă şi se va umple de abundenţă.

*„Celui care simte o stare de **recunoştinţă** i se va mai da şi el va trăi în abundenţă. Celui care nu simte o stare de **recunoştinţă** i se va lua şi ceea ce are.”*

Aminteşte-ţi de Magie, căci aceasta a fost creată pentru tine!

TEHNICA MAGICĂ NUMĂRUL 28

Aminteşte-ţi de Magie

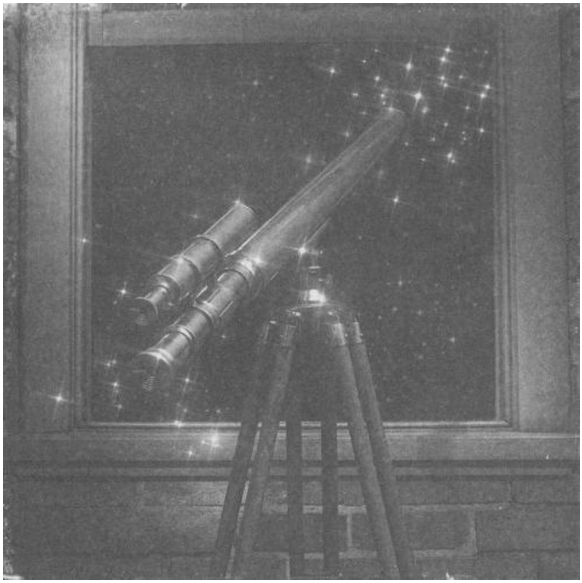
■ 1. Enumeră Binecuvântările din viaţa ta: fă o listă cu zece binecuvântări. Notează alături de ele şi *motivele* pentru care te simţi recunoscător. Reciteşte apoi lista, iar după fiecare binecuvântare spune *mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc* cu o intensitate cât mai mare a trăirii. Ai scris deja 280 de binecuvântări de când ai început această carte.

■ 2. Aminteşte-ţi de Magie evocând binecuvântările zilei de ieri şi notându-le în scris. Pune-ţi întrebarea: *Ce lucruri bune mi s-au întâmplat ieri?* Lasă-te apoi în voia amintirilor până când consideri că nu ai uitat nicio binecuvântare importantă.

■ 3. Pe măsură ce îţi aminteşti o nouă binecuvântare, pur şi simplu spune în gând cuvântul magic *mulţumesc*.

■ 4. După ziua de astăzi, este suficient să practici această tehnică cu voce tare, scriind o listă sau în gând. Poţi face o listă rapidă a lucrurilor pentru care te simţi recunoscător referitor la ziua de ieri sau poţi face o listă mai scurtă şi foarte detaliată, descriind de ce te simţi recunoscător pentru fiecare lucru în parte.

■ 5. Înainte de culcare, ia în mână Piatra Magică şi rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*, exprimându-ţi astfel recunoştinţa pentru lucrul *cel mai bun* care ţi s-a întâmplat în ziua respectivă.



VIITORUL TĂU MAGIC

Tu eşti constructorul propriei tale vieţi, iar recunoştinţa este instrumentul magic care îţi poate permite să îţi modelezi cea mai extraordinară viaţă posibilă. În urma celor 28 de zile, tu ai creat practic temelia acestei vieţi, iar de acum înainte te poţi folosi de unealta recunoştinţei pentru adăuga oricâte etaje noi doreşti la această construcţie. În acest fel, viaţa ta poate urca pe nivele din ce în ce mai înalte, până când vei ajunge la stele.

Nu există practic înălţime care să nu poată fi atinsă cu ajutorul recunoştinţei, sau finalitate pentru magia pe care o poţi experimenta. Ca şi numărul stelelor din Univers, aceasta este literalmente infinită!

„A vorbi despre recunoştinţă este un gest plăcut şi politicos; a pune recunoştinţa în practică este un act generos şi nobil; dar a face din recunoştinţă un mod de viaţă înseamnă a ajunge în Rai.”

JOHANNES A. GAERTNER (1912 – 1996)
Profesor, teolog, poet

Modalitatea ideală de a-ţi continua ascensiunea constă în

menţinerea fundamentului recunoştinţei pe care l-ai construit şi în adăugarea gradată de noi etaje prin intensificarea trăirii şi profunzimii recunoştinţei. Cu cât vei practica mai mult această trăire, cu atât mai intensă va deveni ea, şi cu cât va fi mai intensă, cu atât mai puţin timp va trebui să-i acorzi:

Trei zile pe săptămână în care practici tehnica Aminteşte-ţi de Magie sau combinarea acesteia cu alte două tehnici magice din această carte ar trebui să fie suficiente pentru menţinerea realizărilor de până acum şi pentru continuarea acumulării de noi rezultate magice în viaţa ta, astfel încât aceasta să devină din ce în ce mai bună. Spre exemplu, ai putea practica tehnica Aminteşte-ţi de Magie într-o zi, Relaţiile Magice a doua zi şi Banii Magici a treia zi.

Patru zile pe săptămână în care practici tehnica Aminteşte-ţi de Magie sau o vei combina cu alte trei tehnici magice la alegere îţi vor menţine nivelul de recunoştinţă şi vor accelera magia.

Cinci zile pe săptămână de Aminteşte-ţi de Magie sau combinate cu alte patru tehnici magice la alegere şi nivelul fericirii tale se va amplifica simţitor, iar magia va deveni mult mai manifestă în toate domeniile şi aspectele vieţii tale.

Şase sau şapte zile pe săptămână de Aminteşte-ţi de Magie sau combinate cu orice alte tehnici magice la alegere şi vei deveni un adevărat alchimist, care va transforma tot ce va atinge în aur curat!

Recomandări în vederea practicării magiei

Dacă doreşti ca magia să continue să acţioneze în toate domeniile vieţii tale, cum ar fi fericirea, sănătatea, relaţiile, cariera, banii şi posesiunile materiale, este bine să practici tehnicile magice corespondente o dată pe săptămână. Pe de altă parte, dacă doreşti să amplifici magia într-unul din aceste domenii, ar trebui să practici intensiv puterea recunoştinţei în domeniul respectiv, de mai multe ori pe săptămână. Spre exemplu, dacă eşti bolnav, poţi practica zilnic tehnicile magice recomandate pentru îmbunătăţirea stării de sănătate, ba chiar de mai multe ori pe zi.

Iată câteva recomandări concrete care te pot călăuzi către tehnicile magice care au cel mai rapid şi cel mai puternic efect în fiecare domeniu de viaţă. Aplică aceste metode timp de minim trei săptămâni, practicând tehnicile recomandate o dată pe săptămână:

RELAŢII
Relaţiile Magice
Praf magic asupra tuturor
Vindecă-ţi relaţiile într-o manieră magică
Bagheta Magică
(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoşti folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoşti, fără fotografii.)
Oglinda Magică
Aminteşte-ţi de Magie

SĂNĂTATE
Sănătatea Magică
Praf magic asupra tuturor
Magie şi miracole vindecătoare
Aerul magic pe care îl respiri
Bagheta Magică
(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoşti folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoşti, fără fotografii.)
Aminteşte-ţi de Magie

BANI
Banii Magici
Magnetul care atrage banii
(Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Magnetul care atrage banii, parcurge toţi paşii cel puţin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poţi trece direct la pasul 4.)
Cecul Magic
Bagheta Magică
(Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoşti folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoşti, fără fotografii.)
Oglinda Magică

Aminteşte-ţi de Magie

CARIERĂ

Munca Magică

Bagheta Magică *(Atunci când aplici tehnica Bagheta Magică pentru carieră, le poţi transmite succes altor oameni. În acest fel, îţi vei accelera succesul în propria viaţă.*

Tehnica Bagheta Magică poate fi aplicată pentru persoanele pe care le cunoşti folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoşti, fără fotografii.)

Oglinda Magică

Aminteşte-ţi de Magie

DORINŢE PERSONALE

Praf magic asupra tuturor

Transformă-ţi toate dorinţele în realitate *(Dacă nu ai mai practicat până acum tehnica magică Transformă-ţi toate dorinţele în realitate, parcurge toţi paşii cel puţin o dată. Dacă ai practicat de mai multe ori tehnica, poţi trece direct la pasul 3.)*

Chiar în faţa ochilor tăi

Bagheta Magică *(Tehnica Bagheta Magică poate Ji aplicată pentru persoanele pe care le cunoşti folosind fotografii ale acestora, iar pentru persoane pe care nu le cunoşti, fără fotografii.)*

Oglinda Magică

Aminteşte-ţi de Magie

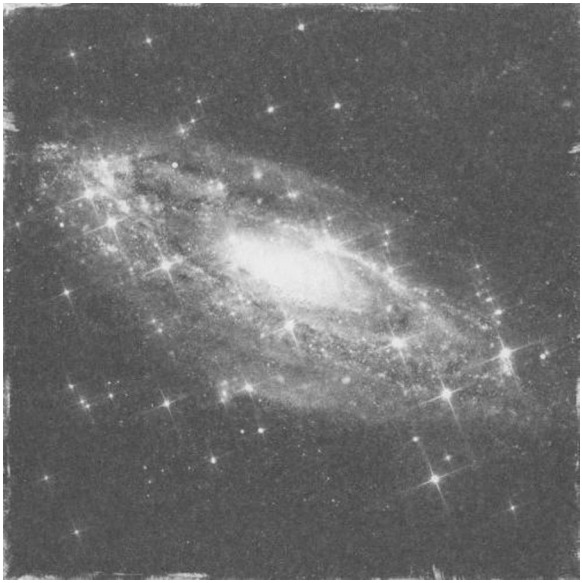
Piatra Magică

Practică zilnic tehnica Piatra Magică, continuând să ţii această piatră la capul patului şi să îţi aminteşti seara, la culcare, de cel mai bun lucru care ţi s-a întâmplat de-a lungul zilei care tocmai s-a încheiat, umplându-te de recunoştinţă. Dacă doreşti, poţi duce cu tine această piatră oriunde ai merge, luând-o când şi când în mână şi amintindu-ţi să te gândeşti la un motiv de recunoştinţă.

Praful Tău Magic

O altă tehnică magică pe care o poţi practica zilnic este Praf magic asupra tuturor. Poţi presăra acest praf magic asupra celor care îţi fac un serviciu oarecare, dar la fel de bine îl poţi presăra asupra tuturor oamenilor şi asupra tuturor situaţiilor din viaţa ta!

Spre exemplu, dacă şeful tău este morocănos astăzi, poţi presăra în secret praf magic asupra lui. Dacă o persoană dragă este indispusă dintr-un motiv sau altul, poţi presăra praf magic asupra ei. Dacă te întâlneşti cu cineva căruia i-ar prinde bine puţină magie, poţi face acelaşi lucru. Tu ai posibilitatea de a răspândi pretutindeni în jurul tău magia, presărând simbolic praful magic asupra tuturor copiilor care îţi ies în cale, asupra plantelor din grădina ta, asupra alimentelor şi băuturilor pe care le consumi, asupra portofelului tău, asupra maşinii tale, asupra mobilului tău înainte de a da un telefon sau asupra oricărei alte circumstanţe pe care doreşti să o îmbunătăţeşti. Singurele limite pentru această tehnică sunt cele ale imaginaţiei tale!



MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ

Personal, practic recunoştinţa în fiecare zi din viaţa mea. La ora actuală îmi vine greu să cred că am trăit luni şi ani întregi fără să practic zi de zi această tehnică miraculoasă. În anii din urmă recunoştinţa a devenit parte integrantă din mine, impregnându-se în toate celulele corpului meu şi devenind unul din principalele tipare ale minţii mele subconştiente.

Dacă te vei lăsa prins de viaţă şi dacă vei uita să mai practici recunoştinţa, magia acesteia se va evapora ca prin farmec. De aceea, eu mă folosesc chiar de viaţa mea pentru a-mi da seama dacă practic îndeajuns de mult recunoştinţa sau dacă trebuie să îmi intensific practica. În acest scop, îmi supraveghez cu atenţie viaţa şi ori de câte ori sesizez că fericirea mea nu este la apogeu, îmi intensific imediat practica recunoştinţei. La cea mai mică problemă care apare într-un domeniu sau altul al vieţii mele, îmi intensific imediat practica recunoştinţei în domeniul respectiv.

La ora actuală nu mă mai las înşelată de aparenţe, ci caut binele în orice situaţie, conştientă că acesta *există*.

De îndată ce îl sesizez şi mă umplu de recunoştinţă, situaţia nedorită dispare ca prin farmec din viaţa mea!

„Am început prin a mulţumi pentru cele mai mărunte lucruri şi cu cât am ajuns să fiu mai recunoscătoare, cu atât mai nelimitată a devenit abundenţa mea. Toate lucrurile din viaţa ta asupra cărora îţi focalizezi atenţia se amplifică. De aceea, dacă te focalizezi asupra binelui din viaţa ta, acesta devine din ce în ce mai abundent. De îndată ce am învăţat să fiu recunoscătoare pentru tot ceea ce se întâmplă în viaţa mea, în cale mi-au apărut noi oportunităţi, noi relaţii, iar banii mei s-au înmulţit peste noapte.”
OPRAH WINFREY (n. 1954)
Personalitate media şi femeie de afaceri

Ori de câte ori practici recunoştinţa, tu aplici o lege infailibilă a Universului, un dar al acestuia pentru tine, special creat pentru ca tu să îl foloseşti şi să îţi continui evoluţia şi progresul.

Tu şi Universul

Există un nivel al recunoştinţei care poate fi atins şi care generează o abundenţă *nelimitată* în viaţă. Acest nivel depinde de relaţia ta cu Universul, sau, dacă preferi, cu Dumnezeu ori cu Spiritul Divin.

La fel ca toţi oamenii, probabil ai şi tu tendinţa de a considera că Universul este separat de tine. Când te gândeşti la el, probabil că te uiţi în sus, la cer şi la stele. Deşi Universul există fără doar şi poate deasupra ta, el este simultan sub tine, în spatele tău şi în faţa ta, în fiecare om şi în fiecare celulă a ta. Cu alte cuvinte, el există în interiorul tău.

„Ce este jos este şi sus; ce este sus este şi jos. Cine înţelege acest secret poate săvârşi miracole.”
Tăbliţa de Smarald (aproximativ 5000 – 3000 î.Ch.)

Dacă vei înţelege faptul că Universul se află în *interiorul* tău şi că însăşi natura lui îl face să *îţi* slujească, dorindu-şi ca tu să te bucuri de o viaţă *mai bună*, de o sănătate *mai bună*, de *mai multă* iubire, *mai multă* frumuseţe şi mai mult din tot ceea ce îţi doreşti, tu te vei

umple de recunoştinţă faţă de el pentru *tot* ceea ce primeşti în viaţa ta. În acest fel, vei stabili o relaţie personală profundă cu Universul.

Cu cât recunoştinţa pe care o vei simţi faţă de Univers pentru tot ceea ce primeşti va fi mai profundă, cu atât mai strânsă va deveni relaţia ta cu Universul, până când vei atinge acel nivel al abundenţei *nelimitate* născută din magia recunoştinţei.

Îţi vei deschide astfel în totalitate mintea şi inima în faţa magiei recunoştinţei şi viaţa tuturor oamenilor cu care vei intra în contact se va transforma în bine. Într-un fel, am putea spune că vei fi cel mai bun prieten al Universului, devenind un canal pentru nenumăratele binecuvântări pe care le revarsă acesta asupra Pământului. Începând din momentul în care vei simţi această conexiune intimă cu Universul din interiorul tău, întreaga lume exterioară îţi va aparţine şi nu va mai exista nimic să nu poţi face, să nu poţi deveni şi să nu poţi avea!

Recunoştinţa este răspunsul

Recunoştinţa este cel mai bun remediu pentru relaţiile destrămate sau dificile, pentru lipsa banilor, pentru deteriorarea stării de sănătate şi pentru nefericire. Ea elimină teama, grijile, durerea sufletească şi depresia, pe care le înlocuieşte cu fericire, luciditate, răbdare, bunătate, compasiune, înţelegere şi pace interioară. Recunoştinţa găseşte întotdeauna soluţii chiar şi la cele mai dificile probleme şi îţi oferă oportunităţi pentru a-ţi îndeplini chiar şi cele mai îndrăzneţe vise.

Recunoştinţa se ascunde în spatele oricărui succes şi deschide poarta către idei şi descoperiri noi, lucru confirmat de toţi marii savanţi, precum Newton sau Einstein. Imaginează-ţi ce s-ar întâmpla dacă toţi oamenii de ştiinţă ar păşi pe urmele acestora: lumea în care trăim ar evolua către un nivel nou de înţelegere, de creştere şi de progres. Actualele limite ar fi depăşite şi cele mai uimitoare descoperiri ar fi făcute în domeniul tehnologiei, al fizicii, al medicinii, al psihologiei, al astronomiei etc.

Dacă recunoştinţa ar deveni un subiect obligatoriu în şcoli, noile generaţii de copii ar creşte şi ar duce civilizaţia noastră pe cele mai

înalte culmi prin realizările lor spectaculoase, prin descoperirile lor senzaţionale, prin uitarea neînţelegerilor, prin renunţarea la războaie şi prin instaurarea păcii mondiale.

Naţiunile care vor conduce lumea în viitor sunt cele ale căror lideri şi populaţii sunt plini de recunoştinţă. Recunoştinţa generală a populaţiei ar atrage automat înflorirea naţiunii, ar conduce la dispariţia până aproape de zero a bolilor, la creşterea armonioasă a producţiei şi a afacerilor şi la amplificarea nelimitată a fericirii în ţara respectivă. Sărăcia ar dispărea şi nimeni nu ar mai suferi de foame, căci o naţiune recunoscătoare nu ar permite niciodată acest lucru.

Cu cât va fi mai mare numărul celor care vor descoperi puterea recunoştinţei, cu atât va înflori mai rapid lumea în care trăim, producându-se astfel o veritabilă revoluţie a recunoştinţei.

Ia magia cu tine

Ia recunoştinţa cu tine oriunde mergi. Impregnează-ţi cu ea pasiunile, acţiunile şi interacţiunile cu alte persoane, precum şi toate situaţiile prin care treci, astfel încât să îţi îndeplineşti toate visele. Ori de câte ori viaţa te va pune într-o situaţie dificilă, asupra căreia ţi se pare că nu ai niciun control, şi ori de câte ori nu vei şti ce să faci, nu te îngrijora şi nu-ţi fie teamă, ci apelează la magia recunoştinţei şi simte-te recunoscător pentru *toate celelalte* lucruri din viaţa ta. Atunci când mulţumeşti în mod deliberat pentru lucrurile bune din viaţa ta, circumstanţele dificile se transformă la rândul lor, ca prin farmec.

„Noi i-am arătat [omului] calea. Depinde numai de el dacă va fi recunoscător sau nerecunoscător pentru acest lucru”
CORANUL (AL-INSÂN 76:3)

Rosteşte cuvântul magic *mulţumesc*. Spune-l cu voce tare, strigă-l de pe acoperişuri, şopteşte-ţi-l pentru tine, spune-l în gând sau simte-l în inima ta, dar orice ai face de acum înainte, ia recunoştinţa cu tine şi aplică puterea ei magică.

Dacă doreşti să te bucuri de o viaţă magică, plină de abundenţă şi de fericire, răspunsul se află pe buzele tale şi în inima ta, aşteptând doar să fie rostit pentru a declanşa magia!

Rhonda Byrne

Despre Rhonda Byrne

Rhonda şi-a început călătoria prin crearea filmului *Secretul*, care a fost vizionat de milioane de oameni de pe întreaga planetă. A scris apoi cartea cu acelaşi titlu, care a devenit un bestseller tradus în 47 de limbi şi care s-a vândut în peste 20 de milioane de exemplare.

Cartea *Secretul* a rămas pe lista de bestselleruri a ziarului New York Times timp de 190 de săptămâni la rând, iar USA Today a declarat-o una din cele mai bine vândute 20 cărţi din ultimii 15 ani.

Un alt bestseller care a urmat după *Secretul* a fost cartea *Puterea*, publicată în anul 2010 şi tipărită în 43 de limbi.

Cuprins

TU CREZI ÎN MAGIE?
REVELAREA UNUI MARE MISTER
INTRODU MAGIA ÎN VIAŢA TA
O CARTE MAGICĂ
Ziua 1 ENUMERĂ BINECUVÂNTĂRILE DIN VIAŢA TA
Ziua 2 PIATRA MAGICĂ
Ziua 3 RELAŢIILE MAGICE
Ziua 4 SĂNĂTATEA MAGICĂ
Ziua 5 BANII MAGICI
Ziua 6 MUNCA MAGICĂ
Ziua 7 IEŞIREA MAGICĂ DIN STAREA DE NEGATIVITATE
Ziua 8 INGREDIENTUL MAGIC
Ziua 9 MAGNETUL CARE ATRAGE BANII
Ziua 10 PRAF MAGIC ASUPRA TUTUROR
Ziua 11 O DIMINEAŢĂ MAGICĂ
Ziua 12 OAMENI MAGICI CARE AU FĂCUT DIFERENŢA
Ziua 13 TRANSFORMĂ-ŢI TOATE DORINŢELE ÎN REALITATE
Ziua 14 TRĂIEŞTE O ZI MAGICĂ
Ziua 15 VINDECĂ-ŢI RELAŢIILE ÎNTR-O MANIERĂ MAGICĂ
Ziua 16 MAGIE ŞI MIRACOLE VINDECĂTOARE
Ziua 17 CECUL MAGIC
Ziua 18 LISTA MAGICĂ A LUCRURILOR DE FĂCUT
Ziua 19 PAŞII MAGICI
Ziua 20 MAGIA INIMII
Ziua 21 REZULTATE FABULOASE
Ziua 22 CHIAR ÎN FAŢA OCHILOR TĂI
Ziua 23 AERUL MAGIC PE CARE ÎL RESPIRI
Ziua 24 BAGHETA MAGICĂ
Ziua 25 CAUTĂ INDICIILE MAGICE
Ziua 26 TRANSFORMAREA MAGICĂ A GREŞELILOR ÎN BINECUVÂNTĂRI
Ziua 27 OGLINDA MAGICĂ
Ziua 28 AMINTEŞTE-ŢI DE MAGIE
VIITORUL TĂU MAGIC
MAGIA NU SE TERMINĂ NICIODATĂ

UN SINGUR CUVÂNT POATE SCHIMBA TOTUL

Există un text sacru care timp de 2.000 de ani a generat foarte multă confuzie şi care a fost interpretat greşit de către majoritatea celor care l-au citit. Foarte puțini oameni de-a lungul istoriei au înțeles că acest text reprezintă o ghicitoare şi că celui care o rezolvă – celui care dezvăluie misterul – i se va înfățişa o nouă lume în fața ochilor.

În cartea *Magia*, Rhonda Byrne dezvăluie lumii întregi acest mister care poate schimba viața celor care îl înțeleg. Ea îți propune o călătorie incredibilă care va dura 28 de zile, de-a lungul căreia te va învăța cum să aplici această cunoaştere în viața ta de zi cu zi.

Indiferent cine eşti şi unde te afli de-a lungul călătoriei tale prin viață, indiferent de circumstanțele curente cu care te confrunți, *Magia* îți va schimba întreaga viață!

Pentru informații suplimentare legate de *Magia*, vizitează site-ul www.thesecret.tv.

MAGIA (SECRETUL)
35.00 lei
Rom Esoteric
YDIV00085 DIV

ISBN 978-606-8080-90-1
0412_MRO_COV01